

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 12.10.2021,МБОУ СОШ Сандугач , шк.зав.+обед

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность ь |
|--------------------------|---|-------|-------|----------|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 20 | Сыр (порциями) | 5,26 | 5,32 | | 70 |
| 250 | Плов из филе птицы 250У | 21,13 | 29,38 | 51,8 | 555,18 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,1 | | 9 | 35 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| 200 | Апельсин | 1,8 | 0,4 | 20,83 | 80 |
| Итого за Завтрак | | 35,14 | 40,9 | 121,95 | 994,68 |
| Итого стоимость завтрака | | | | | 64,32 |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| 50 | Салат из моркови | 0,55 | 2,25 | 7,25 | 50 |
| 250 | Суп картофельный крупой рисовой | 2,6 | 2,5 | 19,3 | 112 |
| 25 | мясо отварное для первых блюд 25г | | | | |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая 180/7 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 |
| 45/45 | Гуляш из отварной говядины | 12,69 | 12,78 | 2,88 | 179 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,1 | | 9 | 35 |
| 50 | Хлеб рж-пшеничный витаминизированный | 7,2 | 1 | 43 | 209 |
| Итого за Обед | | 33,54 | 25,33 | 126,83 | 873 |
| Итого за день | | 68,68 | 66,23 | 248,78 | 1 867,68 |
| Итого стоимость обеда | | | | | 74,20 |
| Итого стоимость за день | | | | | 138,52 |