

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 27.01.2022, Прогресс СОШ , шк.зав.+обед

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
--------------	--------------------	-------	------	----------	------------------

Завтрак

45	Яйцо отварное 45	5,72	5,18	0,32	70,65
200	Запеканка из творога 200/20	37,1	27,3	49,2	595
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
50	Батон нарезной	3,6	1,4	23,85	114,5
Итого за Завтрак			46,52	33,88	82,67
					817,15
					67,21

Обед

50	Салат из белокочанной капусты	1	2,25	5,15	44,7
200	Суп свекольник	1,6	4,08	10,96	86,4
45/45	Бефстроганов из отварного мяса	14,34	13,41	3,4	191,73
45/45У					
180	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	10,4	6,8	45,4	288
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед			34,64	27,54	116,91
					854,83
Итого за день			81,16	61,42	199,58
					1 671,98
					74,15
					141,36

— —