

Согласовано:



Утверждаю:

# Меню

на 19.10.2021, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
60	Котлеты из мяса п/ф 60	11	8	10	160
20	Масло слив. (порциями) 20	1	1,8	134	4
220	Каша молочная пшенная жидкая				
200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
200	Яблоки	0,8		19,59	83,19
Итого за Завтрак		23,2	13,6	223,49	560,19
Итого стоимость завтрака					64,32
<u>Обед</u>					
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
10	Сыр (порциями)	2,44	2,66		35
250/40	Суп уря с птицей	13,3	10,3	18,9	223
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	13,92	6,96	2,82	129,6
200	Картофель отварной	3,91	4,46	29,46	177
200	Напиток яблочный			23,5	89
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		41,2	27,63	119,93	894,47
Итого за день		64,4	41,23	343,42	1 454,66
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_