

ОУ адко Ибрагимов К.Р.



ПОНЕДЕЛЬНИК

1-4 классы ( обед)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 3,65 | 1,14 | 38,96 |
| Борщ с фасолью картофелем и сметаной | 200 | 6,57 | 6055,0 | 13,71 | 137,29 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 14,49 | 13,54 | 4,15 | 196,61 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,29 | 5,44 | 22,20 | 151,40 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| **Итого за обед** | 740 | **30,16** | **6078,46** | **86,64** | **740,68** |

