

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 22.12.2021, Прогресс СОШ, шк.завтр мл.сел

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийнос- ть |
|---------------------------------|---|-------|-------|----------|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 100 | Помидоры свежие порционно 100 | 0,86 | 4,5 | 4,5 | 63,74 |
| 280 | Апельсины | 2,52 | 0,56 | 29,16 | 112 |
| 300 | Яблоки свежие 300 | 1,2 | | 29,38 | 124,78 |
| 80/40 | Тефтели из говядины с рисом 80/40 | 9,2 | 13 | 10,7 | 197 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 8,67 | 5,67 | 37,83 | 240 |
| 200 | Какао с витаминами Витошка | 3,9 | 3,1 | 25,16 | 145 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| 15 | Шоколад Аленка 15гр | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 |
| 14 | Печенье затяжное "Кликет" 14гр | 0,91 | 1,05 | 7,98 | 46,2 |
| Итого за Завтрак | | 35,81 | 33,98 | 197,66 | 1 230,22 |
| Итого за день | | 35,81 | 33,98 | 197,66 | 1 230,22 |
| Итого стоимость завтрака | | | | | 118,94 |

— —

—