

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 20.12.2021, Прогресс СОШ, шк.завтр мл.сел

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
200	Плов из куриной грудки 200У	16,9	23,5	41,44	444,15
200	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
280	Апельсины	2,52	0,56	29,16	112
200	Яблоки свежие 200	0,8		19,59	83,19
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
1000	Сок 1л				
Итого за Завтрак		35,66	38,03	182,59	1 202,71
Итого за день		35,66	38,03	182,59	1 202,71
Итого стоимость завтрака					118,94

— —

— —