

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

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

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийнос- ть |
|---------------------------------|---|-------|-------|----------|-------------------|
| <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 |

— —