

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 14.10.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийност ь |
|---------------------------------|---|-------|-------|----------|------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 50 | Винегрет овощной | 0,65 | 1,15 | 3,6 | 27 |
| 60 | Рыба припущеная | 14 | 4,3 | 0,4 | 94 |
| 180 | Каша рисовая рассыпчатая | 4,3 | 4,7 | 44,1 | 240 |
| 200 | Сок фруктовый | 1 | | 20,2 | 92 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| 1 | Печенье Чоко пай | | | | |
| Итого за Завтрак | | 27,45 | 11,15 | 113,3 | 672 |
| Итого стоимость завтрака | | | | | 57,43 |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| 50 | Помидоры свежие порционно 50 | 0,43 | 2,25 | 2,25 | 31,87 |
| 200 | Суп картофельный с клецками | 1,36 | 2,32 | 8,8 | 61,6 |
| 20 | Мясо отварное для первых блюд 20 | 5,78 | 2,08 | 0,14 | 43,04 |
| 80/40 | Тефтели из говядины с рисом 80/40 | 9,2 | 13 | 10,7 | 197 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 |
| 200 | Компот из кураги | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 |
| 50 | Хлеб рж-пшеничный витаминизированный | 7,2 | 1 | 43 | 209 |
| Итого за Обед | | 31,87 | 25,45 | 136,69 | 902,51 |
| Итого за день | | 59,32 | 36,6 | 249,99 | 1 574,51 |
| Итого стоимость обеда | | | | | 64,23 |
| Итого стоимость за день | | | | | 121,66 |