

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 22.11.2021, Прогресс СОШ , шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность ь
<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) 200	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
Итого за Завтрак		30,86	30,12	123,64	893,15
Итого стоимость завтрака					57,43
<u>Обед</u>					
200	Суп картофельный крупой рисовой	1,7	4,08	9,92	84
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
150	Каша гречневая рассыпчатая150	8,67	5,67	37,83	240
45/45	Гуляш из отварной говядины	12,69	12,78	2,88	179
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		36,14	25,61	102,77	790,04
Итого за день		67	55,73	226,41	1 683,19
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					121,66
