

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

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

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийност ь |
|--------------|--------------------|-------|------|----------|------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|----------|------------------|

Завтрак

| | | | | | |
|--------------------------|---|-------|-------|--------|--------|
| 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 |

Обед

| | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-------|-------|--------|----------|
| 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 |

— —
