

Согласовано:



Утверждаю:

# Меню

на 10.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность ь
<b><u>Завтрак</u></b>					
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
250	Апельсины 250	2,25	0,5	26,04	100
300	Яблоки свежие 300	1,2		29,38	124,78
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
50	Коржик молочный	3,15	5,75	33,8	190
60	Котлеты рубленые из птицы п/ф 60	8	11	6	158
180	Каша молочная ячневая вязкая	6,2	7,2	32,2	219
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
1000	Сок 1л				
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
140	Мандарины	1,26	0,28	14,58	56,00
Итого за Завтрак		30,55	27,9	221,3	1 244,52
Итого стоимость завтрака					118,94
<b><u>Обед</u></b>					
50	Салат Здоровье 50	0,75	2,56	3,63	40
200	Суп борщ с капустой и картофелем	1,36	4	9,28	77,6
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
220	Плов из куриной грудки 220У	18,59	25,85	45,58	488,56
200	Витаминизированный кисель			19,2	76
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		33,68	35,49	120,83	934,2
Итого за день		64,23	63,39	342,13	2 178,72
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					183,17