

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 20.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
--------------	--------------------	-------	------	----------	--------------

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)	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
1000	Сок 1л				
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
Итого за Завтрак		35,66	38,03	182,59	1 202,71

Итого стоимость завтрака

118,94

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
45/45	Гуляш из отварной говядины	12,69	12,78	2,88	179
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	8,67	5,67	37,83	240
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		36,14	25,61	102,77	790,04

Итого за день

Итого стоимость обеда

64,23

Итого стоимость за день

183,17