

Согласовано:



Утверждаю:

# Меню

на 01.03.2022, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b><u>Завтрак</u></b>					
200	Каша молочная пшенная жидкая	7,22	8,89	34,11	245,56
60	Котлеты из говядины 60	12,15	10,87	10,43	189
200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
140	Мандарины	1,26	0,28	14,58	56
Итого за Завтрак		31,03	23,84	119,02	803,56
Итого стоимость завтрака					67,21
<b><u>Обед</u></b>					
50	Винегрет овощной	0,65	1,15	3,6	27
250	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10	1,7	5,6	8,4	91
180	Картофель отварной	3,5	3,9	26,5	159
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	13,92	6,96	2,82	129,6
200	Напиток яблочный			23,5	89
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Обед		27,97	18,81	127,82	796,6
Итого за день		59	42,65	246,84	1 600,16
Итого стоимость обеда					74,15
Итого стоимость за день					141,36