

Согласовано:



Утверждаю:

*[Signature]*

Меню

на 21.01.2022.Прогресс СОШ, шк.зав.+обед

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда                      | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность<br>ь |
|--------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|----------|-------------------|
| <u>Завтрак</u>           |                                         |       |       |          |                   |
| 180                      | Каша рисовая рассыпчатая                | 4,3   | 4,7   | 44,1     | 240               |
| 45/45                    | Гуляш из отварной говядины              | 12,69 | 12,78 | 2,88     | 179               |
| 200                      | Компот из смеси сухофруктов             | 0,5   | 0,1   | 31,2     | 121               |
| 50                       | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный 50 | 7,5   | 1     | 45       | 219               |
| 180                      | Яблоки                                  | 0,72  |       | 17,63    | 74,87             |
| Итого за Завтрак         |                                         | 25,71 | 18,58 | 140,81   | 833,87            |
| Итого стоимость завтрака |                                         |       |       |          | 67,21             |
| <u>Обед</u>              |                                         |       |       |          |                   |
| 50                       | Салат овощной с зеленым горошком        | 1,58  | 5     | 5,08     | 72,5              |
| 200                      | Суп куллама по-деревенски               | 9,6   | 7,44  | 19,36    | 187,2             |
| 220                      | Рагу овощное с филе грудки 220У         | 17,69 | 19,32 | 45,3     | 343,97            |
| 200                      | Компот из кураги                        | 1,3   | 0,1   | 32,4     | 130               |
| 50                       | Хлеб рж-пшеничный<br>витаминизированный | 7,2   | 1     | 43       | 209               |
| 15                       | Шоколад Аленка 15гр                     | 1,05  | 5,1   | 7,95     | 82,5              |
| Итого за Обед            |                                         | 38,42 | 37,96 | 153,09   | 1 025,17          |
| Итого за день            |                                         | 64,13 | 56,54 | 293,9    | 1 859,04          |
| Итого стоимость обеда    |                                         |       |       |          | 74,15             |
| Итого стоимость за день  |                                         |       |       |          | 141,36            |