

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 01.10.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
<u>Завтрак</u>					
50	Салат из свеклы с солеными	0,55	4,45	2,55	52
80/40	Тефтели из говядины с рисом 80/40	9,2	13	10,7	197
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	8,67	5,67	37,83	240
200	Напиток апельсиновый	0,2	0,2	19,8	77
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
120	Яблоки	0,47		11,76	49,9
Итого за Завтрак		26,59	24,32	127,64	834,9
Итого стоимость завтрака					57,43
<u>Обед</u>					
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
200	Суп щи из свежей капусты с картофелем 200/5	1,36	4,48	6,72	72,8
25	Мясо отварное, для первых блюд 25	7,23	2,6	0,18	53,8
60	Биточки рыбные	9	4	9	108
180	Картофельное пюре	3,7	5,9	24	166
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Обед		30,02	20,43	114,15	768,47
Итого за день		56,61	44,75	241,79	1 603,37
Итого стоимость обеда					42,57
Итого стоимость за день					100,00