

Согласовано:



Утверждаю:

## Меню

на 30.09.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
--------------	--------------------	-------	------	----------	------------------

### Завтрак

50	Салат Студенческий	1,81	5,25	4,12	71,025
200	Плов из филе птицы 200У	16,9	23,5	41,44	444,15
200	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
<b>Итого за Завтрак</b>		27,46	34,95	115,71	884,68
<b>Итого стоимость завтрака</b>					<b>57,43</b>

### Обед

50	Огурцы свежие порционно 50	0,38	2,25	3,25	27,5
200	Суп рассольник ленинградский	1,68	4,16	12,32	95,2
25	Мясо отварное, для первых блюд 25	7,23	2,6	0,18	53,8
200	Рагу овощное с филе грудки 200У	12,73	15,46	12,73	244,55
200	Компот из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
<b>Итого за Обед</b>		29,72	25,57	102,68	751,05
<b>Итого за день</b>		57,18	60,52	218,39	1 635,7
<b>Итого стоимость обеда</b>					<b>42,57</b>
<b>Итого стоимость за день</b>					<b>100,00</b>