

Согласовано:

Утверждаю:



## Меню

на 19.10.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
<b><u>Завтрак</u></b>					
10	Масло сливочное (порционно) 10	0,5	0,9	2	67
60	Котлеты из мяса п/ф 60	11	8	10	160
200	Каша молочная пшенная жидккая	7,22	8,89	34,11	245,56
200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
200	Апельсин	1,8	0,4	20,83	80
<b>Итого за Завтрак</b>		29,84	21,59	126,84	865,56
<b>Итого стоимость завтрака</b>					<b>57,43</b>
<b><u>Обед</u></b>					
50	Огурцы свежие порционно 50	0,38	2,25	3,25	27,5
10	Сыр (порциями)	2,44	2,66		35
200/30	Суп уря с птицей 200/30	14,8	10,3	15,1	213
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	13,92	6,96	2,82	129,6
180	Картофель отварной	3,5	3,9	26,5	159
200	Напиток яблочный			23,5	89
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
<b>Итого за Обед</b>		42,24	27,07	114,17	862,1
<b>Итого за день</b>		72,08	48,66	237,81	1 722,53
<b>Итого стоимость обеда</b>					<b>64,23</b>
<b>Итого стоимость за день</b>					<b>121,66</b>