

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 17.11.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

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

Завтрак

| | | | | | |
|---------------------------------|---|-------|-------|--------|--------------|
| 80 | Салат Степной | 1,2 | 2,8 | 5,9 | 53 |
| 60 | Куры отварные | 15 | 12,6 | 0,2 | 174 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 |
| 200 | Витаминизированный кисель | | | 19,2 | 76 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| 1 | Сок 0,2 | 1 | 0,2 | 20 | 92 |
| 21 | Печенье затяжное "Кликет" 21гр | 1,37 | 1,58 | 11,97 | 69,3 |
| Итого за Завтрак | | 32,67 | 22,88 | 141,67 | 913,3 |
| Итого стоимость завтрака | | | | | 57,43 |

Обед

| | | | | | |
|--------------------------------|--|-------|-------|--------|---------------|
| 80 | Винегрет овощной | 1 | 1,9 | 5,7 | 44 |
| 200 | Суп щи из свежей капусты с картофелем 200/5 | 1,36 | 4,48 | 6,72 | 72,8 |
| 20 | Мясо отварное для первых блюд 20 | 5,78 | 2,08 | 0,14 | 43,04 |
| 60 | Котлеты из мяса п/ф 60 | 11 | 8 | 10 | 160 |
| 180 | Каша рисовая рассыпчатая | 4,3 | 4,7 | 44,1 | 240 |
| 40 | Соус томатный | 0,4 | 1,87 | 2,53 | 29,33 |
| 200 | Напиток апельсиновый | 0,2 | 0,2 | 19,8 | 77 |
| 50 | Хлеб рж-пшеничный витаминизированный | 7,2 | 1 | 43 | 209 |
| Итого за Обед | | 31,24 | 24,23 | 131,99 | 875,17 |
| Итого за день | | 63,91 | 47,11 | 273,66 | 1 788,47 |
| Итого стоимость обеда | | | | | 64,23 |
| Итого стоимость за день | | | | | 121,66 |