

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 12.10.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

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

Завтрак

20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
200	Плов из филе птицы 200У	16,9	23,5	41,44	444,15
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
200	Апельсин	1,8	0,4	20,83	80
Итого за Завтрак		30,81	34,92	103,39	850,65
Итого стоимость завтрака					57,43

Обед

40	Огурцы свежие порционно 40	1	0,1	3,25	17,5
200	Суп картофельный крупой рисовой	1,7	4,08	9,92	84
25	Мясо отварное, для первых блюд 20	7,23	2,6	0,18	53,8
45/45	Гуляш из отварной говядины	12,69	12,78	2,88	179
150	Каша гречневая рассыпчатая150	8,67	5,67	37,83	240
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		38,59	26,23	106,06	818,3
Итого за день		69,4	61,15	209,45	1 668,95
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					121,66