

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 22.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
--------------	--------------------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

100	Помидоры свежие порционно 100	0,86	4,5	4,5	63,74
280	Апельсины	2,52	0,56	29,16	112
300	Яблоки свежие 300	1,2		29,38	124,78
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	Какао с витаминами Витошка	3,9	3,1	25,16	145
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
14	Печенье затяжное "Кликет" 14гр	0,91	1,05	7,98	46,2
1	Шоколад	0,68	4,37	18,83	117,78
Итого за Завтрак		36,49	38,35	216,49	1 348
Итого стоимость завтрака					118,94

Обед

80	Салат из белокочанной капусты 80	1,7	3,6	8,27	71,6
200	Суп картофельный с бобовыми и гренками	4,24	5,92	22,4	161,6
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
60	Котлеты рубленые из птицы п/ф 60	8	11	6	158
150	Капуста тушеная	3,41	4,3	14,8	110,46
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		30,43	27,9	103,91	790,7
Итого за день		66,92	66,25	320,4	2 138,7
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					183,17