

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 14.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность ь
<u>Завтрак</u>					
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
250	Апельсины 250	2,25	0,5	26,04	100
300	Яблоки свежие 300	1,2		29,38	124,78
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
60	Котлеты из мяса п/ф 60	11	8	10	160
200	Каша молочная пшениная жидкая	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
140	Мандарины	1,26	0,28	14,58	56
Итого за Завтрак		34,81	28,82	184,21	1 113,71
Итого стоимость завтрака					118,94
<u>Обед</u>					
50	Салат Витаминный	0,8	2,3	5,55	45
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
Итого за Обед		40,22	24,46	116,47	844,6
Итого за день		75,03	53,28	300,68	1 958,31
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					183,17
