

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 27.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
200	Груши 200				
200	Апельсины	1,8	0,4	20,83	80
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
1000	Сок 1л				
50	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	1,9	4,55	2,6	59
180	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	10,4	6,8	45,4	288
40	Соус томатный	0,4	1,87	2,53	29,33
60	Котлеты рубленые из птицы п/ф 60	8	11	6	158
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Завтрак		32,58	33,17	161,56	1 074,7
Итого стоимость завтрака					118,94
<u>Обед</u>					
50	Салат из свеклы с солеными	0,55	4,45	2,55	52
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,16	2	15,04	88,8
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
200	Плов из отварной говядины	14,44	17,78	43,33	388,89
200	Компот из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		30,63	27,41	135,26	902,73
Итого за день		63,21	60,58	296,82	1 977,43
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52