

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 18.10.2021, Прогресс СОШ , шк.зав.+обед

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

Завтрак

20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
80	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	3	7,3	4,1	94
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	8,67	5,67	37,83	240
60	Котлеты рубленные из птицы п/ф 60	8	11	6	158
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Печенье Чоко пай				
Итого за Завтрак		32,53	30,29	102,23	818
Итого стоимость завтрака					57,43

Обед

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		63,16	57,7	237,49	1 720,73
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					121,66

— —