

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 01.03.2022, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийнос- ть |
|--------------|--------------------|-------|------|----------|-------------------|
|--------------|--------------------|-------|------|----------|-------------------|

Завтрак

| | | | | | |
|------------------|---|-------|-------|--------|--------|
| 60 | Котлеты из мяса п/ф 60 | 11 | 8 | 10 | 160 |
| 150 | Каша молочная пшеничная жидккая 150 | 5,42 | 6,67 | 25,58 | 184,17 |
| 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 | | 28,08 | 18,75 | 110,06 | 713,17 |

Итого стоимость завтрака

59,76

Обед

| | | | | | |
|-------------------------|---|-------|-------|--------|---------------|
| 50 | Винегрет овощной | 0,65 | 1,15 | 3,6 | 27 |
| 250 | Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10 | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 |
| 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 | | 26,97 | 18,61 | 107,82 | 704,6 |
| Итого за день | | 55,05 | 37,36 | 217,88 | 1 417,77 |
| Итого стоимость обеда | | | | | 61,90 |
| Итого стоимость за день | | | | | 121,66 |