

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

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

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

Завтрак

20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
100	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	3,8	9,1	5,2	118
60	Котлеты рубленные из птицы п/ф 60	8	11	6	158
180	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	10,4	6,8	45,4	288
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		35,06	33,22	110,9	890

Итого стоимость завтрака

64,32

Обед

100	Салат из свеклы с солеными	1,1	8,9	5,1	104
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,7	2,5	18,8	111
25	мясо отварное для первых блюд 25г				
220	Плов из отварной говядины	15,58	14,52	42,15	365,2
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		27,08	27,02	140,25	910,2
Итого за день		62,14	60,24	251,15	1 800,2
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52

— —