

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 31.01.2022, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	8,67	5,67	37,83	240
60/30	Гуляш из филе грудки (куриная грудка) 60/30	7,94	7,56	6,55	102,06
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		25,21	14,43	118,38	688,06
Итого стоимость завтрака					59,76
<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
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		24,85	25,33	135,12	859,69
Итого за день		50,06	39,76	253,5	1 547,75
Итого стоимость обеда					61,90
Итого стоимость за день					121,66