

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 20.10.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
220	Макаронные изделия отварные	8,1	7,2	48,2	295
20	Масло слив. (порциями) 20	1	1,8	134	4
100	Салат из белокочанной капусты	2,1	4,5	10,3	89,4
60	Куры отварные	15	12,6	0,2	174
200	Витаминизированный кисель			19,2	76
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Завтрак		34,7	27,3	276,9	949,4
Итого стоимость завтрака					64,32
<u>Обед</u>					
50	Помидоры свежие порц	0,43	2,25	2,25	31,87
250	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10	1,7	5,6	8,4	91
25	мясо отварное для первых блюд 25г				
60	Котлеты из мяса п/ф 60	11	8	10	160
200	Каша рисовая рассыпчатая	4,7	5,2	49	266
200	Компот из апельсинов	0,5	0,1	17,7	72
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		26,4	22,2	135,3	852
Итого за день		61,1	49,5	412,2	1 801,4
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52