

Согласовано:

Утверждаю:



## Меню

на 20.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с

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

### Завтрак

20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
250	Плов из куриной грудки 250У	21,13	29,38	51,8	555,18
200	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
1000	Сок 1л				
<b>Итого за Завтрак</b>		35,09	36	134	1 004,18

**Итого стоимость завтрака**

**64,32**

### Обед

250	Суп картофельный крупой рисовой	2,6	2,5	19,3	112
25	мясо отварное для первых блюд 25г	7,23	2,6	0,18	53,8
45/45	Гуляш из отварной говядины	12,69	12,78	2,88	179
180	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	10,4	6,8	45,4	288
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
<b>Итого за Обед</b>		40,22	25,68	119,76	876,8
<b>Итого за день</b>		75,31	61,68	253,76	1 880,98
<b>Итого стоимость обеда</b>					<b>74,20</b>
<b>Итого стоимость за день</b>					<b>138,52</b>

\_\_\_\_\_