

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 06.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
--------------	--------------------	-------	------	----------	------------------

Завтрак

20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
200	Плов из куриной грудки 200У	16,9	23,5	41,44	444,15
200	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	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
100	Помидоры свежие порционно 100	0,86	4,5	4,5	63,74
280	Груши 280				
250	Апельсины 250	2,25	0,5	26,04	100
300	Яблоки свежие 300	1,2		29,38	124,78
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
Итого за Завтрак		36,22	40,22	191,51	1 264,17
Итого стоимость завтрака					118,94

Обед

200	Суп картофельный крупой рисовой	1,7	4,08	9,92	84
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
45/45	Гуляш из отварной говядины	12,69	12,78	2,88	179
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	8,67	5,67	37,83	240
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		36,14	25,61	102,77	790,04
Итого за день		72,36	65,83	294,28	2 054,21
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					121,66

— — —