

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 21.12.2021, Прогресс СОШ, шк.завтр мл.сел

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
200	Апельсины	1,8	0,4	20,83	80
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
50	Салат из белокочанной капусты	1	2,25	5,15	44,7
200	Жаркое по-домашнему	21,07	21,2	18	347,78
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
140	Мандарины	1,26	0,28	14,58	56
100	Помидоры свежие порционно 100	0,86	4,5	4,5	63,74
280	Груши 280				
1000	Сок 1л				
Итого за Завтрак		35,64	34,93	145,01	1 020,72
Итого за день		35,64	34,93	145,01	1 020,72
Итого стоимость завтрака					118,94

— —
—————