

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 28.09.2021, Прогресс ООШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

10	Масло (порциями)	0,1	7,25	0,14	66
60	Котлеты из мяса п/ф 60	11	8	10	160
200	Каша молочная Дружба	6,22	8,44	32,78	232,22
200	Компот из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Завтрак		26,32	24,99	139,12	890,22
Итого стоимость завтрака					57,43

Обед

50	Огурцы свежие порционно 50	0,38	2,25	3,25	27,5
200	Суп свекольник	1,6	4,08	10,96	86,4
25	Мясо отварное, для первых блюд 25	7,23	2,6	0,18	53,8
180	Жаркое по-домашнему с filet грудки 180	17,46	11,61	18,27	253,8
200	Компот из кураги	1,3	0,1	32,4	130
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
Итого за Обед		36,22	26,74	116,01	843
Итого за день		62,54	51,73	255,13	1 733,22
Итого стоимость обеда					42,57
Итого стоимость за день					100,00