

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 07.09.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

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

Завтрак

| | | | | | |
|-----|---|-------|--------------------------|-------|--------|
| 50 | Огурцы свежие порционно 50 | 0,38 | 2,25 | 3,25 | 27,5 |
| 180 | Жаркое по-домашнему 180У | 11,51 | 13,97 | 21,12 | 256,55 |
| 200 | Сок фруктовый | 1 | | 20,2 | 92 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| | Итого за Завтрак | 20,39 | 17,22 | 89,57 | 595,05 |
| | | | Итого стоимость завтрака | | 57,43 |

Обед

| | | | | | |
|-----|---|-------|-------------------------|--------|----------|
| 50 | Помидоры свежие порционно 50 | 0,43 | 2,25 | 2,25 | 31,87 |
| 200 | Суп борщ с капустой и картофелем | 1,36 | 4 | 9,28 | 77,6 |
| 60 | Гуляш из отварного мяса | 17,04 | 18,72 | 4,44 | 254 |
| 180 | Капуста тушеная | 4,09 | 5,16 | 17,76 | 132,55 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 |
| 50 | Хлеб рж-пшеничный витаминизированный | 7,2 | 1 | 43 | 209 |
| | Итого за Обед | 30,62 | 31,23 | 107,93 | 826,02 |
| | Итого за день | 51,01 | 48,45 | 197,5 | 1 421,07 |
| | | | Итого стоимость обеда | | 42,57 |
| | | | Итого стоимость за день | | 100,00 |