

Согласовано:



Утверждаю:

# Меню

на 15.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b><u>Завтрак</u></b>					
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
200	Груши 200				
250	Апельсины 250	2,25	0,5	26,04	100
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
50	Салат Пестрый	0,5	2,5	5,2	45
100	Куры отварные 90	18,08	9,2	0,11	161
180	Макаронные изделия отварные	6,6	4,7	39,4	230
200	Витаминизированный кисель			19,2	76
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
Итого за Завтрак		37,41	25,45	165,15	1 037,37
Итого стоимость завтрака					118,94
<b><u>Обед</u></b>					
50	Винегрет овощной	0,65	1,15	3,6	27
200	Суп щи из свежей капусты с картофелем 200/5	1,36	4,48	6,72	72,8
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
60	Котлеты из мяса п/ф 60	11	8	10	160
150	Каша рисовая рассыпчатая	3,58	3,91	36,75	200
40	Соус томатный	0,4	1,87	2,53	29,33
200	Сок фруктовый	1		20,2	92
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		30,97	22,49	122,94	833,17
Итого за день		68,38	47,94	288,09	1 870,54
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					183,17