

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 06.10.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
100	Салат Пестрый	1	5	10,4	90
180	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	10,4	6,8	45,4	288
60	Куры отварные	15	12,6	0,2	174
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		34,95	30,5	128,15	929,5
Итого стоимость завтрака					64,32
<u>Обед</u>					
100	Салат из белокочанной капусты	2,1	4,5	10,3	89,4
250	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10	1,7	5,6	8,4	91
25	Мясо отварное, для первых блюд 25	7,23	2,6	0,18	53,8
60	Котлеты из мяса п/ф 60	11	8	10	160
200	Макаронные изделия отварные 200/8	7,36	6,55	43,82	268,18
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		36,69	28,25	124,7	906,38
Итого за день		71,64	58,75	252,85	1 835,88
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52
