

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 20.10.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

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

Завтрак

10	Масло сливочное (порционно) 10	0,5	0,9	2	67
80	Салат из белокочанной капусты 80	1,7	3,6	8,27	71,6
60	Куры отварные	15	12,6	0,2	174
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
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Завтрак		32,3	23	134,07	929,6
Итого стоимость завтрака					57,43

Обед

50	Помидоры свежие порц	0,43	2,25	2,25	31,87
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
180	Каша рисовая рассыпчатая	4,3	4,7	44,1	240
200	Компот из апельсинов	0,5	0,1	17,7	72
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		31,14	22,26	127,36	840,84
Итого за день		63,44	45,26	261,43	1 770,44
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					121,66

— —