

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 21.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
50	Салат из белокочанной капусты	1	2,25	5,15	44,7
250	Жаркое по-домашнему 250г	26,33	26,5	22,5	434,72
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
140	Мандарины	1,26	0,28	14,58	56
1000	Сок 1л				
Итого за Завтрак		36,19	30,03	96,23	789,42
Итого стоимость завтрака					64,32
<u>Обед</u>					
80	Салат Студенческий	2,9	8,4	6,6	114
250	Суп рассольник ленинградский	2,1	5,2	15,4	119
25	мясо отварное для первых блюд 25г	7,23	2,6	0,18	53,8
60	Куры отварные	15	12,6	0,2	174
220	Картофельное пюре	4,5	7,2	29,4	203
200	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		39,13	37,1	111,98	940,8
Итого за день		75,32	67,13	208,21	1 730,22
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52