

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 21.01.2022, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
--------------	--------------------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

60	Гуляш из отварной говядины	8,46	8,52	1,92	119,4
180	Каша рисовая рассыпчатая	4,3	4,7	44,1	240
200	Компот из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
180	Яблоки	0,72		17,63	74,87
Итого за Завтрак		21,48	14,32	139,85	774,27
Итого стоимость завтрака					59,76

Обед

50	Салат овощной с зеленым горошком	1,58	5	5,08	72,5
200	Суп куллама по-деревенски	9,6	7,44	19,36	187,2
200	Рагу овощное с филе грудки 200У	12,73	15,46	12,73	244,55
200	Компот из кураги	1,3	0,1	32,4	130
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		32,41	29	112,57	843,25
Итого за день		53,89	43,32	252,42	1 617,52
Итого стоимость обеда					61,90
Итого стоимость за день					121,66