

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 13.09.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос- ть
--------------	--------------------	-------	------	----------	-------------------

Завтрак

20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
235	Каша гречневая с мясом (кулеш)	22	21	53	489
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
120	Яблоки	0,47		11,76	49,9
Итого за Завтрак		35,33	27,32	119,06	864,9
Итого стоимость завтрака					57,43

Обед

50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
200	Суп картофельный крупой рисовой	1,7	4,08	9,92	84
25	Мясо отварное, для первых блюд 25	7,23	2,6	0,18	53,8
180	Плов из филе птицы 180У	15,21	21,15	37,29	399,73
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Обед		32,87	31,28	121,64	905,4
Итого за день		68,2	58,6	240,7	1 770,3
Итого стоимость обеда					42,57
Итого стоимость за день					100,00
