

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 24.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос- ть
<u>Завтрак</u>					
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
200	Апельсины	1,8	0,4	20,83	80
300	Яблоки свежие 300	1,2		29,38	124,78
200	Груши 200				
1000	Сок 1л				
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
60	Котлеты рубленные из птицы п/ф 60	8	11	6	158
180	Каша молочная ячневая вязкая	6,2	7,2	32,2	219
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
180	Яблоки	0,72		17,63	74,87
Итого за Завтрак		26,95	22,05	182,29	1 034,52
Итого стоимость завтрака					118,94
<u>Обед</u>					
50	Салат Здоровье 50	0,75	2,56	3,63	40
200	Суп борщ с капустой и картофелем	1,36	4	9,28	77,6
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
220	Плов из куриной грудки 220У	18,59	25,85	45,58	488,56
200	Витаминизированный кисель			19,2	76
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		33,68	35,49	120,83	934,2
Итого за день		60,63	57,54	303,12	1 968,72
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					183,17