

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 09.12.2021, Прогресс СОШ , шк.зав.+обед с1

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

Завтрак

50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
280	Груши 280				
50	Винегрет овощной	0,65	1,15	3,6	27
60	Рыба припущеная (горбуша)	14	4,3	0,4	94
180	Картофельное пюре	3,7	5,9	24	166
200	Сок фруктовый	1		20,2	92
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
Итого за Завтрак		27,28	14,6	95,45	629,87
Итого стоимость завтрака					118,94

Обед

80	Салат Витаминный 80	1,28	3,68	8,88	72
200	Суп картофельный с клецками	1,36	2,32	8,8	61,6
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
80/40	Тефтели из говядины с рисом 80/40	9,2	13	10,7	197
180	Макаронные изделия отварные	6,6	4,7	39,4	230
200	Компот из кураги	1,3	0,1	32,4	130
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		32,72	26,88	143,32	942,64
Итого за день		60	41,48	238,77	1 572,51
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					121,66