

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 17.12.2021, 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
200	Груши 200				
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
200	Яблоки	0,8		19,59	83,19
1000	Сок 1л				
Итого за Завтрак		21,99	16,57	144,06	814,46

Итого стоимость завтрака

118,94

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
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
220	Рагу овощное с куриной грудки 220У	17,69	19,32	45,3	343,97
200	Компот из кураги	1,3	0,1	32,4	130
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		43,15	34,94	145,28	985,71
Итого за день		65,14	51,51	289,34	1 800,17
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					183,17