

Согласовано:



Утверждаю:

# Меню

на 22.10.2021, Прогресс СОШ , шк.зав.+обед с1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность ь
<b><u>Завтрак</u></b>					
60	Рыба припущенная (горбуша)	14	4,3	0,4	94
200	Картофельное пюре	4,11	6,56	26,67	184,44
200	Напиток апельсиновый	0,2	0,2	19,8	77
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
180	Яблоки	0,72		17,63	74,87
Итого за Завтрак		26,53	12,06	109,5	649,31
Итого стоимость завтрака					57,43
<b><u>Обед</u></b>					
80	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 филе 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		69,68	47	254,78	1 635,02
Итого стоимость обеда					64,23
Итого стоимость за день					121,66