

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 26.01.2022, Прогресс СОШ , шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
<u>Завтрак</u>					
60/40	Тефтели из говядины с рисом 60/40У	8,54	10,84	10,22	172,84
200	Макаронные изделия отварные 200/8	7,36	6,55	43,82	268,18
200	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
200	Апельсины	1,8	0,4	20,83	80
Итого за Завтрак		25,4	18,89	137,07	808,02
Итого стоимость завтрака					67,21
<u>Обед</u>					
50	Салат из белокочанной капусты	1	2,25	5,15	44,7
250	Суп картофельный с бобовыми и гречками	7,9	4,3	31,5	199
180	Капуста тушеная	4,09	5,16	17,76	132,55
60	Котлеты рубленные из птицы п/ф 60	8	11	6	158
200	Сок фруктовый	1		20,2	92
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		29,19	23,71	123,61	835,25
Итого за день		54,59	42,6	260,68	1 643,27
Итого стоимость обеда					74,15
Итого стоимость за день					141,36

— —