

Согласовано:



Утверждаю:

## Меню

на 24.12.2021, Прогресс СОШ, шк.завтр мл.сел

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда                      | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|---|-------|-------|----------|--------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |   |       |       |          |              |
| 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 рубленые 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<br>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 за день            |   | 26,95 | 22,05 | 182,29   | 1 034,52     |
| Итого стоимость завтрака |   |       |       |          | 118,94       |

— —  
\_\_\_\_\_