

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 17.12.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
--------------	--------------------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

45/45	Гуляш из отварной говядины	12,69	12,78	2,88	179
200	Каша рисовая рассыпчатая	4,7	5,2	49	266
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		26,19	19,08	147,67	868,19

Итого стоимость завтрака

64,32

Обед

80	Салат овощной с зеленым горошком	1,58	5	5,08	72,5
250	Суп куллама по-деревенски	14	15,4	30,8	320
25	мясо отварное для первых блюд 25г	7,23	2,6	0,18	53,8
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		49	43,42	156,76	1 129,27
Итого за день		75,19	62,5	304,43	1 997,46
Итого стоимость обеда				74,20	
Итого стоимость за день					138,52
