

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 11.12.2020, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95	82,5
200	Плов из филе птицы	18,93	24,53	31,56	426,67
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Завтрак		23,83	30,53	71,01	653,67

Обед

60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	0,78	4,92	3,96	63
200	Суп щи из свежей капусты с картофелем	2	6	8	91
60	Биточки рыбные п/ф	9	4	9	108
150	Макаронные изделия отварные	5,5	3,92	32,83	191,68
200	Компот из свежих плодов	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Обед		21,23	19,84	93,49	631,18
Итого за день		45,06	50,37	164,5	1 284,85
