

Согласовано:

Утверждаю:



# Меню

на 14.12.2020, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

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

## Завтрак

10	Масло (порциями)	0,1	7,25	0,14	66
60	Котлеты из птицы п/ф	8	11	6	158
150	Макаронные изделия отварные	5,5	3,92	32,83	191,68
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Завтрак		17,45	23,07	70,47	560,18

## Обед

60	Салат из белокочанной капусты	1,27	2,7	6,15	53,64
200	Суп рассольник ленинградский	13	9	14	192
180	Плов из отварной говядины	13	16	39	350
200	Кисель из концентрата			20	76
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Обед		31,02	28,6	101,65	781,14
Итого за день		48,47	51,67	172,12	1 341,32

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_