

Согласовано:

Утверждаю:



# Меню

на 15.12.2020, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b><u>Завтрак</u></b>					
80	Тефтели из говядины с рисом 80/40	9,2	13	10,7	197
150	Каша гречневая рассыпчатая	8,67	5,67	37,83	240
200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Завтрак		25,52	22,57	105,93	732,5
<b><u>Обед</u></b>					
60	Винегрет овощной	1,2	1,38	4,32	32,4
200	Суп куллама по-деревенски	9,6	7,44	19,36	187,2
60	Гуляш из отварного мяса	17,04	18,72	4,44	254
180	Каша пшенная рассыпчатая	7,8	6,3	43,6	266
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		39,59	34,84	111,42	917,1
Итого за день		65,11	57,41	217,35	1 649,6

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_