

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 17.12.2020, 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	Сосиски отв. Сказка	7,2	13,2	1,2	153
180	Каша пшеничная молочная жидкая	6,5	7,3	31,9	213
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Завтрак		17,65	28,65	65,04	578,5

Обед

60	Салат из моркови	0,66	2,7	8,7	60
200	Суп борщ с капустой и картофелем	1,36	4	9,28	77,6
150	Жаркое по-домашнему	15,8	15,96	13,5	260
200	Компот из кураги	1,3	0,1	32,4	130
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Обед		22,87	23,66	86,38	637,1
Итого за день		40,52	52,31	151,42	1 215,6
