

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 18.12.2020, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

40	Салат из белокочанной капусты	0,85	1,8	4,1	35,8
180	Плов из отварной говядины	13	16	39	350
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Завтрак		17,7	18,7	74,6	530,3

Обед

60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	0,78	4,92	3,96	63
200	Суп лапша домашняя	2,08	3,44	9,28	76,8
60	Биточки рыбные п/ф	9	4	9	108
180	Картофель отварной	3,5	3,9	26,5	159
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		19,31	17,26	88,44	584,3
Итого за день		37,01	35,96	163,04	1 114,6
