

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 21.12.2020, 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 мяса п/ф	11	8	10	160
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		20,45	20,07	74,47	562,18

Обед

60	Салат из свеклы с яблоками	0,42	2,4	3,54	37,2
200	Суп картофельный с бобовыми и гречками	4,24	5,92	22,44	161,6
60	Бефстроганов из отварного мяса	12,48	9,78	1,92	146,4
150	Каша гречневая рассыпчатая	8,67	5,67	37,83	240
200	Кисель из концентрата			20	76
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Обед		29,56	24,67	108,23	770,7
Итого за день		50,01	44,74	182,7	1 332,88

