

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 22.12.2020, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
60	Сосиски отв. Сказка	7,2	13,2	1,2	153
180	Каша пшенная молочная жидкая	6,5	8	30,7	221
200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
110	Мандарины	1,26	0,28	14,58	56
Итого за Завтрак		21,61	25,18	83,88	633,5
<u>Обед</u>					
60	Салат из моркови	0,66	2,7	8,7	60
200	Суп свекольник	1,6	4,08	10,96	86,4
180	Плов из филе птицы	17,04	22,08	28,44	384
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		23,25	29,86	87,8	707,9
Итого за день		44,86	55,04	171,68	1 341,4
