

Согласовано:

Утверждаю:



# Меню

на 23.12.2020, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

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

## Завтрак

20	Доп.гарнир кукуруза консервированная	0,46	0,24	2,86	13,4
60	Котлеты из птицы п/ф	8	11	6	158
180	Картофельное пюре	3,7	5,9	24	166
200	Сок фруктовый	1		20,2	92
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Завтрак		16,91	18,04	75,56	538,9

## Обед

60	Салат Витаминный	0,96	2,76	6,66	54
200	Суп лапша домашняя	2,08	3,44	9,28	76,8
175	Рагу овощное с мясом	16,36	19,95	16,45	310,63
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		23,35	27,15	72,09	618,93
Итого за день		40,26	45,19	147,65	1 157,83

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_