

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 24.12.2020, 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	Рыба припущенная (горбуша)	14	4,3	0,4	94
150	Каша гречневая рассыпчатая	8,67	5,67	37,83	240
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
140	Мандарины	1,26	0,28	14,58	56
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Завтрак		27,88	18,4	84,75	602,5

Обед

60	Салат из белокочанной капусты	1,27	2,7	6,15	53,64
200	Суп рассольник ленинградский	13	9	14	192
60	Гуляш из отварного мяса	17,04	18,72	4,44	254
150	Картофель отварной	2,9	3,25	22,08	132,5
200	Компот из кураги	1,3	0,1	32,4	130
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	3,6	0,9	21,5	104,5
Итого за Обед		39,11	34,67	100,57	866,64
Итого за день		66,99	53,07	185,32	1 469,14
