

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 25.12.2020, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

| | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| 15 | Шоколад Аленка 15гр | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 |
| 200 | Плов из филе птицы | 18,93 | 24,53 | 31,56 | 426,67 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,1 | | 9 | 35 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 3,75 | 0,9 | 22,5 | 109,5 |
| 140 | Мандарины | 1,26 | 0,28 | 14,58 | 56 |
| Итого за Завтрак | | 25,09 | 30,81 | 85,59 | 709,67 |

Обед

| | | | | | |
|---------------|---|-------|-------|--------|----------|
| 60 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 0,78 | 4,92 | 3,96 | 63 |
| 200 | Суп щи из свежей капусты с картофелем | 2 | 6 | 8 | 91 |
| 60 | Биточки рыбные п/ф | 9 | 4 | 9 | 108 |
| 150 | Макаронные изделия отварные | 5,5 | 3,92 | 32,83 | 191,68 |
| 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 | | 21,23 | 19,84 | 93,49 | 631,18 |
| Итого за день | | 46,32 | 50,65 | 179,08 | 1 340,85 |

