

Согласовано:

Утверждаю:



# Меню

на 28.12.2020, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b><u>Завтрак</u></b>					
10	Масло (порциями)	0,1	7,25	0,14	66
60	Котлеты из птицы п/ф	8	11	6	158
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		17,45	23,07	70,47	560,18
<b><u>Обед</u></b>					
60	Салат из белокочанной капусты	1,27	2,7	6,15	53,64
200	Суп рассольник ленинградский	13	9	14	192
180	Плов из отварной говядины	13	16	39	350
200	Кисель из концентрата			20	76
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	3,6	0,9	21,5	104,5
Итого за Обед		30,87	28,6	100,65	776,14
Итого за день		48,32	51,67	171,12	1 336,32

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_