

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 29.12.2020, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
80	Тефтели из говядины с рисом 80/40	6,13	8,67	7,13	131,33
150	Каша гречневая рассыпчатая	8,67	5,67	37,83	240
200	Напиток апельсиновый	0,2	0,2	19,8	77
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Завтрак		19,75	15,64	107,26	649,83
<u>Обед</u>					
60	Винегрет овощной	1,2	1,38	4,32	32,4
200	Суп борщ с капустой и картофелем	1,36	4	9,28	77,6
60	Гуляш из отварного мяса	17,04	18,72	4,44	254
180	Каша пшенная рассыпчатая	7,8	6,3	43,6	266
200	Компот из свежих плодов	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	3,6	0,9	21,5	104,5
Итого за Обед		31,2	31,4	100,34	802,5
Итого за день		50,95	47,04	207,6	1 452,33
