

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 16.12.2020, Каймашабаш ООШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

40	Салат Пестрый	0,4	1,15	2,78	36
60	Рыба припущенная (горбуша)	14	4,3	0,4	94
180	Картофельное пюре	3,7	5,9	24	166
200	Какао с молоком	3,3	3,1	13,6	94
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
150	Яблоки 150	0,6		14,69	62,39
Итого за Завтрак		25,75	15,35	77,97	561,89

Обед

60	Салат Витаминный	0,96	2,76	6,66	54
200	Суп из овощей	1,44	3,36	8,56	70,4
150	Птица, тушеная в соусе с овощами	14,55	9,68	15,23	211,5
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		20,9	16,8	70,15	513,4
Итого за день		46,65	32,15	148,12	1 075,29
