

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 21.12.2020, Каймашабаш ООШ, шк.зав.+обед с

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------|---|-------|-------|----------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 10 | Масло слив. (порциями) | 0,5 | 0,9 | 2 | 67 |
| 60 | Котлеты из мяса п/ф | 11 | 8 | 10 | 160 |
| 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 | | 20,85 | 13,72 | 76,33 | 563,18 |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| 60 | Салат из свеклы с яблоками | 0,42 | 2,4 | 3,54 | 37,2 |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми и грёнками | 4,24 | 5,92 | 22,44 | 161,6 |
| 60 | Бефстроганов из отварного мяса | 12,48 | 9,78 | 1,92 | 146,4 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 8,67 | 5,67 | 37,83 | 240 |
| 200 | Кисель из концентрата | | | 20 | 76 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 3,75 | 0,9 | 22,5 | 109,5 |
| Итого за Обед | | 29,56 | 24,67 | 108,23 | 770,7 |
| Итого за день | | 50,41 | 38,39 | 184,56 | 1 333,88 |
