

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 22.12.2020, Каймашабаш ООШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

| | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 60 | Сосиски отв. Сказка | 7,2 | 13,2 | 1,2 | 153 |
| 180 | Каша пшенная молочная жидкая | 6,5 | 8 | 30,7 | 221 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 3,75 | 0,9 | 22,5 | 109,5 |
| 140 | Мандарины | 1,26 | 0,28 | 14,58 | 56 |
| Итого за Завтрак | | 21,61 | 25,18 | 83,88 | 633,5 |

Обед

| | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| 60 | Салат из моркови | 0,66 | 2,7 | 8,7 | 60 |
| 200 | Суп свекольник | 1,6 | 4,08 | 10,96 | 86,4 |
| 180 | Плов из филе птицы | 17,04 | 22,08 | 28,44 | 384 |
| 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 | | 23,25 | 29,86 | 87,8 | 707,9 |
| Итого за день | | 44,86 | 55,04 | 171,68 | 1 341,4 |
