

Согласовано:

Утверждаю:



# Меню

на 23.12.2020, Каймашабаш ООШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b><u>Завтрак</u></b>					
20	Доп.гарнир кукуруза консервированная	0,46	0,24	2,86	13,4
60	Котлеты из птицы п/ф	8	11	6	158
180	Картофельное пюре	3,7	5,9	24	166
200	Сок фруктовый	1		20,2	92
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
<b>Итого за Завтрак</b>		16,91	18,04	75,56	538,9
<b><u>Обед</u></b>					
60	Салат Витаминный	0,96	2,76	6,66	54
200	Суп лапша домашняя	2,08	3,44	9,28	76,8
175	Рагу овощное с мясом	16,36	19,95	16,45	310,63
200	Компот из свежих плодов	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
<b>Итого за Обед</b>		23,35	27,15	72,09	618,93
<b>Итого за день</b>		40,26	45,19	147,65	1 157,83

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_