

Согласовано:

Утверждаю:



# Меню

на 24.12.2020, Каймашабаш ООШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть
--------------	--------------------	-------	------	----------	------------------

## Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,44	2,36		31
60	Биточки рыбные п/ф	9	4	9	108
150	Каша гречневая рассыпчатая	8,67	5,67	37,83	240
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Завтрак		23,96	12,93	78,63	525,5

## Обед

60	Салат из белокочанной капусты	1,27	2,7	6,15	53,64
200	Суп рассольник ленинградский	13	9	14	192
60	Гуляш из отварного мяса	17,04	18,72	4,44	254
150	Картофель отварной	2,9	3,25	22,08	132,5
200	Компот из кураги	1,3	0,1	32,4	130
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,75	0,9	22,5	109,5
Итого за Обед		39,26	34,67	101,57	871,64
Итого за день		63,22	47,6	180,2	1 397,14

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_