Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 02.02.2021, Новый Артаул СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак				
80/40	**Тефтели из говядины с рисом 80/40**	9,2	13	10,7	197
150	**Каша гречневая рассыпчатая**	8,67	5,67	37,83	240
200	**Кофейный напиток на молоке**	2,9	2,8	14,9	94
50	**Хлеб пшеничный витаминизированный**	3,75	0,9	22,5	109,5
1	**Сок 0,2**	1	0,2	20	92
	Итого за Завтрак	25,52	22,57	105,93	732,5
	Обед				
60	**Винегрет овощной**	1,2	1,38	4,32	32,4
200	**Суп куллама по-деревенски**	9,6	7,44	19,36	187,2
60	**Гуляш из отварного мяса**	17,04	18,72	4,44	254
180	**Каша пшенная рассыпчатая**	7,8	6,3	43,6	266
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	39,59	34,84	111,42	917,1
	Итого за день	65,11	57,41	217,35	1 649,6