

Меню на 05.10.2022



Утверждаю:

Директор

ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	
		Б		Ж		У		Если	Сад
		Если	Сад	Если	Сад	Если	С ад		
Завтрак									
Каша вязкая молочная ячневая	150\200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,10	28,13	153	204
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194
Чай с молоком	150\200	2,65	2,96	2,3	2,6	11,31	15,9	77	98
Всего за завтрак		9,778	11,748	12,206	14,406	42,716	54,336	315,194	387,194
Обед									
Сул рисовый с помидорами и сметаной	150\200	1,356	1,848	1,636	2,438	11,816	15,869	64,460	88,851
Суфле из отварного мяса запеченное	50\60	0,429	2,340	0,095	2,702	4,520	5,048	149,523	182,608
Картофельное пюре	120\150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142
Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6
Выход за обед		10,925	13,938	6,951	11,41	94,346	105,017	418,583	712,259
Полдник									
Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112
Кисломолочный продукт Снежок	140\150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5
Выход за полдник		4,657	5,345	5,77	6,95	13,79	19,65	121,667	153,612
Ужин									
Манник с повидлом	50,10\60,20	4,29	5,15	8,22	9,86	24,07	28,88	145,3	186,9
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		4,85	5,71	8,22	9,86	38,11	42,92	198,574	240,174
Всего за день		30,21	36,741	33,147	42,626	188,964	221,923	1054,018	1493,239