

4 день  
 Меню на 05.10.2023



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	Сад		
<b>Завтрак</b>									
Каша вязкая молочная «Дружба»	150\200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194
Какао на молоке	150\200	2,65	2,96	2,3	2,6	11,31	15,9	77	98
<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,458</b>	<b>11,318</b>	<b>12,306</b>	<b>14,546</b>	<b>42,396</b>	<b>53,916</b>	<b>312,944</b>	<b>384,194</b>
<b>Обед</b>									
Риссольник домашний о сметаной	150\200	1,105	1,491	2,363	3,543	8,640	11,472	58,088	80,875
Суфле из курицы	40\50	5,944	6,944	7,171	9,056	0,557	0,668	90,409	111,785
Макаронные изделия с овощами	120\30/ 160\40	5,53	7,37	6,68	8,90	26,95	35,93	198,37	264,50
<b>Салат из огурцов свежих</b>	<b>40\50</b>	<b>0,624</b>	<b>0,624</b>	<b>2,581</b>	<b>2,611</b>	<b>1,003</b>	<b>0,963</b>	<b>29,483</b>	<b>29,606</b>
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
<b>Выход за обед</b>		<b>19,279</b>	<b>22,505</b>	<b>17,244</b>	<b>22,529</b>	<b>99,707</b>	<b>114,11</b>	<b>551,467</b>	<b>755,96</b>
<b>Полдник</b>									
Печенье	12\20	1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2
Чай без сахара	150\200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход за полдник</b>		<b>1,08</b>	<b>1,8</b>	<b>1,74</b>	<b>2,9</b>	<b>11,22</b>	<b>18,7</b>	<b>62,52</b>	<b>104,2</b>
<b>Ужин</b>									
Омлет натуральный с маслом	80\100	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156,25
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119
<b>Выход за ужин</b>		<b>11,79</b>	<b>13,98</b>	<b>10,41</b>	<b>12,91</b>	<b>33,26</b>	<b>37,22</b>	<b>270,637</b>	<b>315,205</b>
<b>Всего за день</b>		<b>42,231</b>	<b>50,227</b>	<b>44,281</b>	<b>55,496</b>	<b>187,586</b>	<b>224,909</b>	<b>1227,165</b>	<b>1589,165</b>