

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Узюково

Т.Ю.Безьянова



**Меню на 09.09.2022**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) |               |               |               |                |                | Энергетическая ценность (Ккал) |                 |
|-------------|---|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------------------------|-----------------|
|             |   |               | Б                    |               | Ж             |               | У              |                | Ясли                           | Сад             |
|             |   |               | Ясли                 | Сад           | Ясли          | Сад           | Ясли           | Сад            |                                |                 |
|             | <b>Завтрак</b>                                  |               |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| 173         | Каша вязкая рисовая                             | 150\200       | 4,16                 | 5,54          | 5,6           | 7,46          | 19,56          | 26,08          | 144                            | 192             |
| 1           | Бутерброд с маслом и сыром                      | 30\5\5        | 2,148                | 2,148         | 4,216         | 4,216         | 10,306         | 10,306         | 85,194                         | 85,194          |
| 305         | Кофейный напиток                                | 150\180       | 2,34                 | 2,85          | 2             | 2,4           | 10,63          | 14,36          | 70                             | 91              |
|             | <b>Всего за завтрак</b>                         |               | <b>8,648</b>         | <b>10,538</b> | <b>11,816</b> | <b>14,076</b> | <b>29,866</b>  | <b>36,386</b>  | <b>299,194</b>                 | <b>368,194</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                     |               |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| 35          | Суп вермишелевый                                | 150\200       | 1,195                | 1,597         | 0,923         | 1,371         | 9,559          | 12,777         | 48,936                         | 66,652          |
| 74          | Запеканка (рулет) из картофеля с отварным мясом | 165\10/190\12 | 12,028               | 14,040        | 14,063        | 16,762        | 26,120         | 30,530         | 272,630                        | 321,508         |
| 17          | Салат из свеклы с маслом                        | 40\50         | 0,468                | 0,585         | 2,581         | 3,480         | 3,520          | 4,400          | 38,305                         | 50,156          |
| 868         | Компот из смеси сухофруктов                     | 180\200       | 0,04                 | 0,04          | 0,00          | 0,00          | 22,28          | 24,76          | 64,78                          | 94,20           |
| 147         | Хлеб пшеничный                                  | 50            | 3,8                  | 3,8           | 0,4           | 0,4           | 24,45          | 24,45          | 119                            | 119             |
| 148         | 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>20,391</b>        | <b>22,922</b> | <b>18,597</b> | <b>22,643</b> | <b>102,759</b> | <b>113,747</b> | <b>564,471</b>                 | <b>737,116</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                                  |               |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| 37          | Сушки   | 12\20         | 0,597                | 0,995         | 1,29          | 2,15          | 8,19           | 13,65          | 39,067                         | 65,112          |
| 263         | Чай без сахара                                  | 150\200       | 0                    | 0             | 0             | 0             | 0              | 0              | 0                              | 0               |
|             | <b>Выход за полдник</b>                         |               | <b>0,597</b>         | <b>0,995</b>  | <b>1,29</b>   | <b>2,15</b>   | <b>8,19</b>    | <b>13,65</b>   | <b>39,067</b>                  | <b>65,112</b>   |
|             | <b>Ужин</b>                                     |               |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| 130         | Творожная запеканка                             | 120\150       | 15,070               | 18,79         | 10,294        | 12,995        | 16,820         | 20,550         | 215,995                        | 269,175         |
| 152         | Чай с сахаром                                   | 150\200       | 0,78                 | 1,17          | 0,000         | 0,000         | 7,020          | 10,53          | 26,637                         | 39,955          |
|             | <b>Выход за ужин</b>                            |               | <b>15,85</b>         | <b>19,96</b>  | <b>10,294</b> | <b>12,995</b> | <b>23,84</b>   | <b>31,08</b>   | <b>242,632</b>                 | <b>309,13</b>   |
|             | <b>Всего за день</b>                            |               | <b>45,486</b>        | <b>54,415</b> | <b>41,997</b> | <b>91,864</b> | <b>164,655</b> | <b>194,713</b> | <b>1145,364</b>                | <b>1479,552</b> |