



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

**Меню на 11.01.2023**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	
		Б		Ж		У		Ясли	Сад
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	С ад		
<b>Завтрак</b>									
Суп молочный с макаронными изделиями	150\200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155
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
<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,188</b>	<b>10,958</b>	<b>10,876</b>	<b>12,626</b>	<b>21,616</b>	<b>46,196</b>	<b>278,444</b>	<b>338,194</b>
<b>Обед</b>									
Свекольник со сметаной и яйцом	150\200	1,440	1,854	2,785	4,083	7,312	9,147	58,249	78,463
Мясо тушеное с овощами	170\200	11,310	13,385	15,427	18,628	18,580	22,650	253,755	306,133
Салат томаты свежие с раст. маслом	20\25	0,163	0,197	1,732	2,188	0,722	0,874	18,950	23,757
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>19,613</b>	<b>22,136</b>	<b>20,974</b>	<b>25,929</b>	<b>90,174</b>	<b>98,711</b>	<b>535,554</b>	<b>707,153</b>
<b>Полдник</b>									
Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112
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>									
Макароны запечённые с яйцом	130\160	5,603	4,181	9,928	12,418	27,370	36,91	214,400	278,902
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>6,383</b>	<b>5,351</b>	<b>9,928</b>	<b>12,418</b>	<b>34,39</b>	<b>47,44</b>	<b>241,037</b>	<b>318,857</b>
<b>Всего за день</b>		<b>35,781</b>	<b>39,44</b>	<b>43,068</b>	<b>53,123</b>	<b>154,37</b>	<b>205,997</b>	<b>1094,102</b>	<b>1429,316</b>