



Утверждаю:
 Директор ГБОУ СОШ с.Узюково
 Т.Ю.Безьянова

Меню на 13.09.2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)		Если
		Б		Ж		У		Если	Сад	
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад			
Завтрак										
Каша вязкая пшеничная молочная	150\200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	0,11
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024
Кофейный напиток	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91	
Всего за завтрак		9,748	12,008	12,286	14,706	31,596	38,696	314,944	389,194	0,134
Обед										
Борщ красный со сметаной	150\200	1,353	1,830	2,344	3,517	10,385	14,040	65,456	91,598	0,057
Рыба по -польски	60\80	8,849	12,301	5,019	6,871	2,592	3,658	90,290	124,763	0,086
Свекла тушеная с томатом	100\130	1,370	1,781	6,895	8,963	10,010	13,013	105,073	136,565	0,027
Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01
Выход за обед		18,272	22,612	15,288	20,381	86,547	96,751	465,419	651,726	0,24
Полдник										
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	0
Выход за полдник		0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112	0
Ужин										
Яйцо отварное	1 шт.	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03
Салат из огурцов консервированных с огурцом	20\25	0,119	0,147	1,290	1,741	0,323	0,400	13,298	17,750	0,004
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955	0,0035
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05
Выход за ужин		9,799	10,217	6,29	6,741	32,093	35,68	221,935	239,705	0,0875
Всего за день		38,416	45,832	35,154	43,978	158,426	184,777	1041,365	1345,73	0,4615