



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

Меню на 14.10.2022

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									
Суп молочный гречневый	150\200	3,54	4,72	3,59	4,78	11,98	15,97	89,54	119,38
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\180	3,526	4,321	3,241	3,935	16,550	19,86	105,334	128,80
Всего за завтрак		9,214	11,189	11,047	12,931	38,836	46,136	280,068	333,382
Обед									
Суп вермишелевый	150\200	1,195	1,597	0,923	1,371	9,559	12,777	48,936	66,652
Плов с отварной курицей	150\200	9,438	13,385	18,481	19,109	24,020	36,100	249,156	360,897
Салат из огурцов свежих	40\50	0,624	0,624	2,581	2,611	1,003	0,963	29,483	29,606
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		17,957	22,306	23,015	24,121	98,142	115,88	532,175	755,955
Полдник									
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
Выход за полдник		1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2
Ужин									
Сырники из творога	110/10\150/10	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		7,12	12,37	7,2	12,69	29,7	50,73	307,737	538,255
Всего за день		35,371	47,665	43,002	52,642	177,898	231,446	1182,5	1986,537