



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

3 день

Меню на

14.12.2023

№ рец епт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б		Ж		У		Если	Сад
			Если	Сад	Если	Сад	Если	С ад		
<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	Чай с молоком	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>