

3 день
 Меню на 16.11.2023



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

№ рец епт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическ ценность (Ккал)	
			Б		Ж		У		Если	Сад
			Если	Сад	Если	Сад	Если	С ад		
Завтрак										
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	85,19
305	Чай с молоком	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91
Всего за завтрак			8,648	10,538	11,816	14,076	29,866	36,386	299,194	368,19
Обед										
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	321,50
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
Выход за обед			20,391	22,922	18,597	22,643	102,759	113,747	564,471	737,116
Полдник										
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
Выход за полдник			0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112
Ужин										
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
Выход за ужин			15,85	19,96	10,294	12,995	23,84	31,08	242,632	309,13
Всего за день			45,486	54,415	41,997	91,864	164,655	194,713	1145,36	1479,55