

5 день  
 Меню на 18.12.2023



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

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               |               |               |                | Энергетическая ценность (Ккал) |                 |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------------|
|                                      |              | Б                    |               | Ж             |               | У             |                | Ясли                           | Сад             |
|                                      |              | Ясли                 | Сад           | Ясли          | Сад           | Ясли          | Сад            |                                |                 |
| <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          |
| Кофейный напиток 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> |