

Меню на 21.09.2022



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           | С ад           |                                |                 |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| Каша вязкая молочная ячневая        | 150\200      | 4,98                 | 6,64          | 5,69          | 7,59          | 21,10          | 28,13          | 153                            | 204             |
| Бутерброд с маслом и сыром          | 30\5\5       | 2,148                | 2,148         | 4,216         | 4,216         | 10,306         | 10,306         | 85,194                         | 85,194          |
| Чай с молоком                       | 150\200      | 2,65                 | 2,96          | 2,3           | 2,6           | 11,31          | 15,9           | 77                             | 98              |
| <b>Всего за завтрак</b>             |              | <b>9,778</b>         | <b>11,748</b> | <b>12,206</b> | <b>14,406</b> | <b>42,716</b>  | <b>54,336</b>  | <b>315,194</b>                 | <b>387,194</b>  |
| <b>Обед</b>                         |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| Суп рисовый с помидорами и сметаной | 150\200      | 1,356                | 1,848         | 1,636         | 2,438         | 11,816         | 15,869         | 64,460                         | 88,851          |
| Суфле из отварного мяса запеченное  | 50\60        | 0,429                | 2,340         | 0,095         | 2,702         | 4,520          | 5,048          | 149,523                        | 182,608         |
| Картофельное пюре                   | 120\150      | 2,44                 | 3,05          | 4,19          | 5,24          | 14,45          | 18,06          | 113,6                          | 142             |
| 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>10,925</b>        | <b>13,938</b> | <b>6,951</b>  | <b>11,41</b>  | <b>94,346</b>  | <b>105,017</b> | <b>418,583</b>                 | <b>712,259</b>  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| Сушки                               | 12\20        | 0,597                | 0,995         | 1,29          | 2,15          | 8,19           | 13,65          | 39,067                         | 65,112          |
| Кисломолочный продукт Снежок        | 140\150      | 4,06                 | 4,35          | 4,48          | 4,8           | 5,6            | 6              | 82,6                           | 88,5            |
| <b>Выход за полдник</b>             |              | <b>4,657</b>         | <b>5,345</b>  | <b>5,77</b>   | <b>6,95</b>   | <b>13,79</b>   | <b>19,65</b>   | <b>121,667</b>                 | <b>153,612</b>  |
| <b>Ужин</b>                         |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| Манник с повидлом                   | 50,10\60,20  | 4,29                 | 5,15          | 8,22          | 9,86          | 24,07          | 28,88          | 145,3                          | 186,9           |
| 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>4,85</b>          | <b>5,71</b>   | <b>8,22</b>   | <b>9,86</b>   | <b>38,11</b>   | <b>42,92</b>   | <b>198,574</b>                 | <b>240,174</b>  |
| <b>Всего за день</b>                |              | <b>30,21</b>         | <b>36,741</b> | <b>33,147</b> | <b>42,626</b> | <b>188,964</b> | <b>221,923</b> | <b>1054,018</b>                | <b>1493,239</b> |