



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

7 день
Меню на

22.04.2024

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (Ккал) | | Если |
|---------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------------------------|----------------|---------------|
| | | Б | | Ж | | У | | Если | Сад | |
| | | Если | Сад | Если | Сад | Если | С ад | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая пшеничная молочная | 150\200 | 5,26 | 7,01 | 6,07 | 8,09 | 21,29 | 28,39 | 159,75 | 213 | 0,11 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\5 | 2,148 | 2,148 | 4,216 | 4,216 | 10,306 | 10,306 | 85,194 | 85,194 | 0,024 |
| Кофейный напиток | 150\180 | 2,34 | 2,85 | 2 | 2,4 | 10,63 | 14,36 | 70 | 91 | |
| Всего за завтрак | | 9,748 | 12,008 | 12,286 | 14,706 | 31,596 | 38,696 | 314,944 | 389,194 | 0,134 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Борщ красный со сметаной | 150\200 | 1,353 | 1,830 | 2,344 | 3,517 | 10,385 | 14,040 | 65,456 | 91,598 | 0,057 |
| Рыба по -польски | 60\80 | 8,849 | 12,301 | 5,019 | 6,871 | 2,592 | 3,658 | 90,290 | 124,763 | 0,086 |
| Свекла тушеная с томатом | 100\130 | 1,370 | 1,781 | 6,895 | 8,963 | 10,010 | 13,013 | 105,073 | 136,565 | 0,027 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180\200 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,28 | 24,76 | 64,78 | 94,20 | 0,01 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,8 | 0,4 | 0,4 | 24,45 | 24,45 | 119 | 119 | 0,05 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 2,86 | 0,63 | 0,63 | 16,83 | 16,83 | 85,6 | 85,6 | 0,01 |
| Выход за обед | | 18,272 | 22,612 | 15,288 | 20,381 | 86,547 | 96,751 | 465,419 | 651,726 | 0,24 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 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 | 0 |
| Выход за полдник | | 0,597 | 0,995 | 1,29 | 2,15 | 8,19 | 13,65 | 39,067 | 65,112 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0,3 | 63 | 63 | 0,03 |
| Салат из огурцов консервированных с огурцом | 20\25 | 0,119 | 0,147 | 1,290 | 1,741 | 0,323 | 0,400 | 13,298 | 17,750 | 0,004 |
| Чай с сахаром | 150\200 | 0,78 | 1,17 | 0,000 | 0,000 | 7,020 | 10,53 | 26,637 | 39,955 | 0,0035 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,8 | 0,4 | 0,4 | 24,45 | 24,45 | 119 | 119 | 0,05 |
| Выход за ужин | | 9,799 | 10,217 | 6,29 | 6,741 | 32,093 | 35,68 | 221,935 | 239,705 | 0,0875 |
| Всего за день | | 38,416 | 45,832 | 35,154 | 43,978 | 158,426 | 184,777 | 1041,365 | 1345,73 | 0,4615 |