



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

**Меню на 23.08.2022**

| 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 молочная с манной крупой       | 150\200      | 3,06                 | 4,08          | 3,26          | 4,35          | 11,16          | 14,88          | 79,54                          | 106,05          |
| Бутерброд с маслом и сыром          | 30\5\6       | 2,148                | 2,148         | 4,216         | 4,216         | 10,306         | 10,306         | 85,194                         | 85,194          |
| Кофейный напиток                    | 150\180      | 2,34                 | 2,85          | 2             | 2,4           | 10,63          | 14,36          | 70                             | 91              |
| <b>Всего за завтрак</b>             |              | <b>7,548</b>         | <b>9,078</b>  | <b>9,476</b>  | <b>10,966</b> | <b>21,466</b>  | <b>25,186</b>  | <b>234,734</b>                 | <b>282,244</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          |
| Макаронник с мясом                  | 125\165      | 13,65                | 17,93         | 8,75          | 11,73         | 25,04          | 33,34          | 234                            | 311             |
| Салат из огурцов свежих             | 40\50        | 0,624                | 0,624         | 2,581         | 2,611         | 1,003          | 0,963          | 29,483                         | 29,606          |
| 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>22,414</b>        | <b>27,108</b> | <b>15,146</b> | <b>19,454</b> | <b>96,915</b>  | <b>109,49</b>  | <b>526,332</b>                 | <b>717,869</b>  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| Печенье                             | 12\20        | 1,08                 | 1,8           | 1,74          | 2,9           | 11,22          | 18,7           | 62,52                          | 104,2           |
| Чай без сахара                      | 150\200      | 0                    | 0             | 0             | 0             | 0              | 0              | 0                              | 0               |
| <b>Выход за полдник</b>             |              | <b>1,08</b>          | <b>1,8</b>    | <b>1,74</b>   | <b>2,9</b>    | <b>11,22</b>   | <b>18,7</b>    | <b>62,52</b>                   | <b>104,2</b>    |
| <b>Ужин</b>                         |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 80\100       | 3,793                | 4,741         | 4,443         | 5,554         | 21,965         | 27,456         | 137,526                        | 171,908         |
| 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>4,573</b>         | <b>5,911</b>  | <b>4,443</b>  | <b>5,554</b>  | <b>28,985</b>  | <b>37,986</b>  | <b>164,163</b>                 | <b>211,863</b>  |
| <b>Всего за день</b>                |              | <b>35,615</b>        | <b>43,897</b> | <b>30,805</b> | <b>38,874</b> | <b>158,586</b> | <b>191,362</b> | <b>987,749</b>                 | <b>1316,176</b> |