



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

**Меню на 24.11.2022**

| 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>                 |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| Каша вязкая манная молочная    | 15\200       | 4,66                 | 6,21          | 5,6           | 7,47          | 18,82          | 25,09          | 144                            | 192             |
| 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>9,148</b>         | <b>11,208</b> | <b>11,816</b> | <b>14,086</b> | <b>29,126</b>  | <b>35,396</b>  | <b>299,194</b>                 | <b>368,194</b>  |
| <b>Обед</b>                    |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| Суп гороховый с гречками       | 150\200      | 4,437                | 5,734         | 1,258         | 1,804         | 19,007         | 24,133         | 100,336                        | 129,828         |
| Голубцы ленивые                | 135\190      | 8,435                | 12,53         | 7,940         | 9,04          | 18,56          | 25,26          | 164,0                          | 219,0           |
| 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>19,572</b>        | <b>24,964</b> | <b>10,228</b> | <b>11,874</b> | <b>101,127</b> | <b>115,433</b> | <b>468,936</b>                 | <b>647,628</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>                    |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                 |
| Овощи тушеные                  | 170\200      | 2,696                | 3,120         | 4,590         | 5,562         | 20,120         | 23,380         | 127,543                        | 150,210         |
| Чай с сахаром                  | 150\200      | 0,78                 | 1,17          | 0,000         | 0,000         | 7,020          | 10,53          | 26,637                         | 39,955          |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,8                  | 3,8           | 0,4           | 0,4           | 24,45          | 24,45          | 119                            | 119             |
| <b>Выход за ужин</b>           |              | <b>7,276</b>         | <b>8,09</b>   | <b>4,99</b>   | <b>5,962</b>  | <b>51,59</b>   | <b>58,36</b>   | <b>273,18</b>                  | <b>309,165</b>  |
| <b>Всего за день</b>           |              | <b>37,076</b>        | <b>46,062</b> | <b>28,774</b> | <b>34,822</b> | <b>193,063</b> | <b>227,889</b> | <b>1103,83</b>                 | <b>1429,187</b> |