



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

**Меню на 29.09.2022**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               |               |                |                | Энергетическая ценность (Ккал) |                | Ясли          |
|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------------------------|----------------|---------------|
|   |              | Б                    |               | Ж             |               | У              |                | Ясли                           | Сад            |               |
|   |              | Ясли                 | Сад           | Ясли          | Сад           | Ясли           | Сад            |                                |                |               |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                |               |
| 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             |               |
| <b>Всего за завтрак</b>                     |              | <b>9,748</b>         | <b>12,008</b> | <b>12,286</b> | <b>14,706</b> | <b>31,596</b>  | <b>38,696</b>  | <b>314,944</b>                 | <b>389,194</b> | <b>0,134</b>  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                |               |
| 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          |
| <b>Выход за обед</b>                        |              | <b>18,272</b>        | <b>22,612</b> | <b>15,288</b> | <b>20,381</b> | <b>86,547</b>  | <b>96,751</b>  | <b>465,419</b>                 | <b>651,726</b> | <b>0,24</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              | 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>0</b>      |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                |               |
| 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          |
| <b>Выход за ужин</b>                        |              | <b>9,799</b>         | <b>10,217</b> | <b>6,29</b>   | <b>6,741</b>  | <b>32,093</b>  | <b>35,68</b>   | <b>221,935</b>                 | <b>239,705</b> | <b>0,0875</b> |
| <b>Всего за день</b>                        |              | <b>38,416</b>        | <b>45,832</b> | <b>35,154</b> | <b>43,978</b> | <b>158,426</b> | <b>184,777</b> | <b>1041,365</b>                | <b>1345,73</b> | <b>0,4615</b> |