

10 день
 Меню на 29.09.2023



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	
		Б		Ж		У		Если	Сад
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад		
Завтрак									
Каша молочная с манной крупой	150\200	3,06	4,08	3,26	4,35	11,16	14,88	79,54	106,05
Булочка с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194
Чай с молоком	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91
Всего за завтрак		7,548	9,078	9,476	10,966	21,466	25,186	234,734	282,244
Обед									
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
Выход за обед		22,414	27,108	15,146	19,454	96,915	109,49	526,332	717,869
Полдник									
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
Выход за полдник		1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2
Ужин									
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
Выход за ужин		4,573	5,911	4,443	5,554	28,985	37,986	164,163	211,863
Всего за день		35,615	43,897	30,805	38,874	158,586	191,362	987,749	1316,176