



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

Меню на 30.08.2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	
		Б		Ж		У		Если	Сад
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад		
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями	150\200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194
Чай с молоком	150\200	2,65	2,96	2,3	2,6	11,31	15,9	77	98
Всего за завтрак		9,188	10,958	10,876	12,626	21,616	46,196	278,444	338,194
Обед									
Свекольник со сметаной и яйцом	150\200	1,440	1,854	2,785	4,083	7,312	9,147	58,249	78,463
Мясо тушеное с овощами	170\200	11,310	13,385	15,427	18,628	18,580	22,650	253,755	306,133
Салат томаты свежие с раст. маслом	20\25	0,163	0,197	1,732	2,188	0,722	0,874	18,950	23,757
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		19,613	22,136	20,974	25,929	90,174	98,711	535,554	707,153
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
Выход за полдник		0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112
Ужин									
Макаронны запечённые с яйцом	130\160	5,603	4,181	9,928	12,418	27,370	36,91	214,400	278,902
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		6,383	5,351	9,928	12,418	34,39	47,44	241,037	318,857
Всего за день		35,781	39,44	43,068	53,123	154,37	205,997	1094,102	1429,316