



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Узюково

Т.Ю.Безьянова

Меню на 31.01.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	
		Б		Ж		У		Ясли	Сад
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	С ад		
Завтрак									
Суп молочный с крупой пшеничной	150\200	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	117	156
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194
Какао на молоке	150\180	3,526	4,321	3,241	3,935	16,550	19,86	105,334	128,808
Всего за завтрак		9,994	12,229	12,427	14,781	40,566	48,446	307,528	370,002
Обед									
Щи из свежей капусты со сметаной	150\200	1,028	1,390	2,315	3,478	6,723	8,911	50,162	70,353
Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	190\225	15,69	18,58	14,28	16,85	16,51	19,55	266,14	315,16
Салат из огурцов консервированных с огурцом	20\25	0,119	0,147	1,290	1,741	0,323	0,400	13,298	17,750
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		23,537	26,817	18,915	23,099	87,116	94,901	534,2	702,063
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									
Овощи тушеные	170\200	2,703	3,244	7,514	8,565	12,050	15,510	123,627	148,221
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		7,283	8,214	7,914	8,965	43,52	50,49	269,264	307,176
Всего за день		41,411	48,255	40,546	48,995	179,392	207,496	1150,059	1444,35