

2 день
 Меню на 31.10.2023



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	С ад		
Завтрак									
Каша овсяная с геркулесом жидкая	170\200	6,09	7,16	7,63	8,98	24,51	28,84	193,11	227,19
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	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		11,764	13,629	15,087	17,131	51,366	59,006	383,638	441,192
Обед									
Суп картофельный	150\200	0,750	1,005	0,927	1,377	7,497	10,034	39,460	54,048
Рыба по -польски	60\80	8,849	12,301	5,019	6,871	2,592	3,658	90,290	124,763
Капуста тушеная	170\200	3,005	3,632	6,996	7,979	13,900	17,620	127,106	152,417
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		19,304	23,638	13,972	17,257	87,549	97,352	461,456	630,028
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									
Блинчики с повидлом	75\10\75\10	6,24	6,24	8,1	8,1	34,31	34,31	234	234
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		7,02	7,41	8,1	8,1	41,33	44,84	260,637	273,955
Всего за день		39,168	46,477	38,899	45,388	191,465	219,898	1168,251	1449,375