

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ "СОШ" Янинский ЦО"



Белоусова Е.Б.

Меню на 07 октября 2024 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	6,41	10,3	27,7	228	Каша Дружба	205
	3,9	3,15	9,7	83	Бутерброд с сыром	20\10
	0,05	0,1	10,1	41,6	Чай сладкий с лимоном	200/5
Итого за завтрак	10,36	13,55	47,5	352,6		435
Завтрак 2						
	0,4	0,4	9,3	47	Яблоко	100
Итого за завтрак	10,76	13,95	56,8	399,6		100
Обед:						
	1,45	3,1	3,2	46	Салат из зеленого горошка с луком	50
	2,29	4,19	13,62	101,7	Рассольник со сметаной	205
	11	9,8	9,2	180	Котлета из птицы	70
	3,13	4	32,9	179	Пюре	130
	0,18	0	23,13	94,5	Напиток апельсиновый	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржаной	40
Итого за обед	20,77	21,41	99,05	691,2		675
Полдник:						
	19,1	15,2	13,5	267	Сырники творожные	100\20
	6,1	5,2	10,09	113	Молоко	200
	2,25	2,94	22,32	125	Печенье	30
Итого за полдник	27,45	23,34	45,91	505		350
Итого за день	58,98	58,7	201,76	1595,8		1560

Приятного аппетита!

Шеф Повар

Исачкова О.И.