

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ"СОШ " Янинский ЦО"

Белоусова Е.Б.



Меню на 08 октября 2024 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	7,4	7,9	30	211	Каша гречневая	205
	2,11	0,98	12,26	66,3	Бутерброд с маслом	25\5
	3,67	3,19	15,82	107	Какао с молоком	180
Итого за завтрак	13,18	12,07	58,08	384,3		410
Завтрак 2						
	0,5	0,1	9,9	43	Яблоко	100
Итого за завтрак	13,68	12,17	67,98	427,3		100
Обед:						
	0,16	0	3,6	6,5	Огурец соленый кусочком	50
	2,78	4,86	12,6	105	Борщ со сметаной	205
	15,55	21,03	29,38	368,64	Запеканка картофельная с мясом	180
	0,14	0,14	21,5	87,8	Компот из свежих яблок	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржаной	40
Итого за обед	21,35	26,35	84,08	657,94		655
Полдник:						
	14,5	21	2,9	286	омлет натуральный	150
	3,64	6,26	22	159	Булочка Домашняя	50
	0,1	0	10	40	Кефир	200
	1,98	0,23	12,08	59	Хлеб пшеничный	25
Итого за ужин	20,22	27,49	46,98	544		425
Итого за день	55,25	66,01	199,04	1629,24		1590

Приятного аппетита!

Шеф Повар

Исачкова О.И.