

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ "СОШ" Янинский ЦО

Белоусова Е.Б.



Меню на 09 октября 2024 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	5,2	8,4	28,6	211	Каша Рисовая	205
	3,9	3,15	9,7	83	Бутерброд с сыром	20\10
	2,85	2,41	14,36	90,5	Кофейный напиток на молоке	180
Итого за завтрак	11,95	13,96	52,66	384,5		415
Завтрак 2						
	0,8	0,18	7,3	38,7	Апельсины	90
Итого за завтрак	12,75	14,14	59,96	423,2		
Обед:						
	0,75	5	4,5	66	Салат из отварной свеклы	50
	4,75	3,74	15,2	115,48	Суп картофельный с горохом	200
	2,2	0,2	15,8	74	Гренки пшеничные	20
	22,5	21,5	17,9	354,7	Жаркое по домашнему	200
	0,54	0,09	28,6	118	Компот из сухофруктов	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржаной	40
Итого за обед	33,46	30,85	99	818,18		690
Полдник:						
	13,6	8,6	6,3	163	Печень по строгановски	50\50
	7,4	2,4	5,2	71,9	Рис отварной	130
	0,05	0,1	10,1	41,6	Молоко	200
	2,25	1,54	22,47	113	Конд.изделия	30
	1,98	0,23	12,08	59	Хлеб пшеничный	25
Итого за полдник	25,28	12,87	56,15	448,5		495
Итого за день	71,49	57,86	215,11	1689,88		1690

Приятного аппетита!

Шеф Повар

Исачкова О.И.