

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ"СОШ " Янинский ЦО" Белоусова Е.Б.



Меню на 10 октября 2024 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	6,8	10	25,1	217	Каша Геркулес	205
	2,11	0,98	12,26	66,3	Бутерброд с маслом	25\5
	0,05	0,1	10,1	41,6	Чай с сахаром и лимоном	200\5
Итого за завтрак	8,96	11,08	47,46	324,9		255
Завтрак 2						
	0,5	0,1	9,9	43	Сок	100
Итого за завтрак	9,46	11,18	57,36	367,9		
Обед:						
	0,8	3,8	3,4	53,3	Икра морковная	50
	2,48	4,48	6,4	82	Щи из свежей капусты со смет.	205
	18,6	20,9	33,2	389	Плов из филе птицы	180
	0,54	0,09	28,6	118	Компот из сухофруктов	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржаной	40
Итого за обед	25,14	29,59	88,6	732,3		655
Полдник:						
	8,73	7,25	34,7	246	Макароны запеченные с сыром	150
	1,7	1,5	22,5	108,6	Конд. Издел.	30
	0,1	0	10	40	Кефир	200
Итого за ужин	10,53	8,75	67,2	394,6		380
Итого за день	45,13	49,52	213,16	1494,8		1390

Приятного аппетита!

Шеф Повар  Исачкова О.И.