

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ"СОШ " Янинский ЦО"

Белоусова Е.Б.



Меню на 10 декабря 2024 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1</b>						
	7	8	37	248	Каша пшеница с тыквой	205
	3,9	3,15	9,7	83	Бутерброд с сыром	20\10
	2,85	2,41	14,36	91	Кофейный напиток на молоке	180
Итого за завтрак	13,75	13,56	61,06	422		405
<b>Завтрак 2</b>						
	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко	100
Итого за завтрак	0,4	0,4	9,8	47		100
<b>Обед:</b>						
	0,16	0	3,6	6,5	Огурец соленый кусочком	50
	2,78	4,86	12,6	105	Борщ со сметаной	205
	7,4	2,4	5,2	71,9	Рис отварной	130
	11,1	6,68	2,14	113	Котлеты рыбные	70
	0,18	0	23,13	94,5	Напиток апельсиновый	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржаной	40
Итого за обед	24,34	14,26	63,67	480,9		675
<b>Полдник:</b>						
	1,7	1,5	22,5	108,6	Кондитерские изделия	30
	8,73	7,25	34,7	246	Макароны запеченные с сыром	150
	0,1	0	10	40	Молоко	200
Итого за полдник	10,53	8,75	67,2	394,6		380
Итого за день	49,02	36,97	201,73	1344,5		1560

Приятного аппетита!

Шеф Повар

Исачкова О.И.