

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ "СОШ " Янинский ЦО"

Белюсова Е.Б.



Меню на 11 октября 2024 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	6,21	7,47	25,09	192	Каша Манная	205
	2,3	4,36	14,62	107	Бутерброд с повидлом	40
	2,85	2,41	14,36	91	Кофейный напиток на молоке	180
Итого за завтрак	11,36	14,24	54,07	390		425
Завтрак 2						
	0,5		10,1	42,22	Яблоко	100
Итого за завтрак	11,86	14,24	64,17	432,22		
Обед:						
	2,1	4,05	6,06	65	Икра свекольная	50
	1,62	4,26	6,4	80	Суп овощной со сметаной	205
	15,8	19,23	9,15	285	Голубцы ленивые	180
	0,14	0,14	21,5	87,8	Компот из сухофруктов	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржаной	40
Итого за обед	22,38	28	60,11	607,8		655
Полдник:						
	11,1	6,68	2,14	113	Котлеты рыбные	70
	2,7	4,7	17,7	122,7	Пюре картофельное	130
	0,05	0,1	10,1	41,6	Молоко	200
	1,98	0,23	12,08	59	Хлеб пшеничный	25
Итого за полдник	15,83	11,71	42,02	336,3		405
Итого за день	50,07	53,95	166,3	1376,32		1585

Приятного аппетита!

Шеф Повар

Исачкова О.И.