

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ "СОШ " Янинский ЦО"

Белюсова Е.Б.



Меню на 11 декабря 2024 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	7,4	7,9	30	221	Каша гречневая молочная	205
	1,74	0,24	23,2	97,2	Бутерброд с повидлом	40
	0,05	0,1	10,1	41,6	Чай с сахаром и лимоном	200\5
Итого за завтрак	9,19	8,24	63,3	359,8		440
Завтрак 2						
	0,5	0	10,1	63	Сок	100
Итого за завтрак	14,62	16,88	64,17	491		100
Обед:						
	2,1	4,05	6,06	65	Салат из свеклы	50
	2,29	4,19	13,62	101,7	Рассольник ленинградский со сметаной	205
	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	0,3	16,2	84,58	Хлеб ржаной	40
Итого за обед	30,15	0,32	17	723,98		675
Полдник:						
	16,7	15,8	52,3	418,32	Запеканка из творога с морковью	130\30
	0,1	0	10	40	Молоко	200
	1,98	0,23	12,08	59	Хлеб пшеничный	25
Итого за полдник	2,08	0,23	22,08	517,32		360
Итого за день	56,04	25,67	166,55	2092,1		1575

Приятного аппетита!

Шеф Повар

Исачкова О.И.