

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ"СОШ" Янинский ЦО"



Белоусова Е.Б.

Меню на 13 декабря 2024 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	10,47	8,7	41,6	295	Макароны запеч. с сыром	180
	1,74	0,24	23,2	97,2	Бутерброд с маслом	40
	2,85	2,41	14,36	90,5	Кофейный напиток на молоке	180
Итого за завтрак	15,06	11,35	79,16	482,7		400
Завтрак 2						
	0,5	0,1	9,9	43	Сок	100
Итого за завтрак	15,56	11,45	89,06	525,7		
Обед:						
	0,43	0,05	3,94	41,3	Салат из моркови и яблок	50
	1,62	4,26	6,4	80	Суп овощной со сметаной	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	23,91	25,62	89,14	718,3		655
Полдник:						
	10,4	12,2	7,7	182,5	Тефтели	70
	2,7	4,7	17,7	122,7	Пюре картофельное	130
	0,1		10	40	Кефир	200
	1,98	0,23	12,08	59	Хлеб пшеничный	25
Итого за полдник	2,08	0,23	22,08	99		425
Итого за день	56,61	48,65	279,44	1825,7		1580

Приятного аппетита!

Шеф Повар

Исачкова О.И.