

Утверждаю:

Руководитель подразделения

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



Меню на 16 апреля 2024 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	7,4	7,9	30	211	Каша гречневая	205
	2,11	0,98	12,26	66,3	Бутерброд с маслом	25\5
	3,67	3,19	15,82	107	Какао с молоком	180
Итого за завтрак	13,18	12,07	58,08	384,3		410
Завтрак 2						
	0,5	0,1	9,9	43	Яблоко	100
Итого за завтрак	13,68	12,17	67,98	427,3		100
Обед:						
	0,16	0	3,6	6,5	Огурец соленый кусочком	50
	2,78	4,86	12,6	105	Борщ со сметаной	205
	15,55	21,03	29,38	368,64	Запеканка картофельная с мясом	180
	0,14	0,14	21,5	87,8	Компот из свежих яблок	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржаной	40
Итого за обед	21,35	26,35	84,08	657,94		655
Полдник:						
	14,5	21	2,9	286	омлет натуральный	150
	3,64	6,26	22	159	Булочка Домашняя	50
	0,1	0	10	40	Кефир	200
	1,98	0,23	12,08	59	Хлеб пшеничный	25
Итого за ужин	20,22	27,49	46,98	544		425
Итого за день	55,25	66,01	199,04	1629,24		1590

Приятного аппетита!

Шеф Повар _____ Исачкова О.И.