

Утверждаю:

Руководитель подразделения

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



### Меню на 18 апреля 2024 г.

| Прием пищи       | Пищевые вещества |       |          | Ккал.  | Наименование блюда            | Выход блюда |
|------------------|------------------|-------|----------|--------|-------------------------------|-------------|
|                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |        |                               |             |
| <b>Завтрак 1</b> |                  |       |          |        |                               |             |
|                  | 6,8              | 10    | 25,1     | 217    | Каша Геркулес                 | 205         |
|                  | 2,11             | 0,98  | 12,26    | 66,3   | Бутерброд с маслом            | 25\5        |
|                  | 0,05             | 0,1   | 10,1     | 41,6   | Чай с сахаром и лимоном       | 200\5       |
| Итого за завтрак | 8,96             | 11,08 | 47,46    | 324,9  |                               | 255         |
| <b>Завтрак 2</b> |                  |       |          |        |                               |             |
|                  | 0,5              | 0,1   | 9,9      | 43     | Сок                           | 100         |
| Итого за завтрак | 9,46             | 11,18 | 57,36    | 367,9  |                               |             |
| <b>Обед:</b>     |                  |       |          |        |                               |             |
|                  | 0,8              | 3,8   | 3,4      | 53,3   | Икра морковная                | 50          |
|                  | 2,48             | 4,48  | 6,4      | 82     | Щи из свежей капусты со смет. | 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    | 25,14            | 29,59 | 88,6     | 732,3  |                               | 655         |
| <b>Полдник:</b>  |                  |       |          |        |                               |             |
|                  | 8,73             | 7,25  | 34,7     | 246    | Макароны запеченные с сыром   | 150         |
|                  | 1,7              | 1,5   | 22,5     | 108,6  | Конд. Издел.                  | 30          |
|                  | 0,1              | 0     | 10       | 40     | Кефир                         | 200         |
| Итого за ужин    | 10,53            | 8,75  | 67,2     | 394,6  |                               | 380         |
| Итого за день    | 45,13            | 49,52 | 213,16   | 1494,8 |                               | 1390        |

Приятного аппетита!

Шеф Повар  Исачкова О.И.