

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ "СОШ " Янинский ЦО"

 Белоусова Е.Б.

Меню на 13 января 2025 г.



Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	7,23	8,26	32	230	Каша пшеничная	205
	2,11	0,98	12,26	66,3	Бутерброд с маслом	30\5
	3,67	3,19	15,82	107	Какао на молоке	180
Итого за завт	13,01	12,43	60,08	403,3		415
Завтрак 2						
	0,5	0	10,1	43	Сок	100
Итого за завт	0,5	0	10,1	43		
Обед:						
	0,75	5	4,5	66	Салат из отварной свеклы	50
	3,12	2,24	16	96,8	Суп картофельный с вермешелью	200
	11	9,8	9,2	180	Котлета из птицы	70
	3,13	4	32,9	179	Каша гречневая	130
	0,54	0,09	28,6	118	Компот из сухофруктов	180
	2,72	0,32	17	90	Хлеб ржаной	40
Итого за обе,	21,26	21,45	108,2	729,8		670
Полдник:						
	2,25	2,94	22,32	125	Кондитерские изделия	30
	19,1	15,2	13,5	267	Сырники творожные со сгущ.мол	100/20
	0,05	0,1	10,1	41,6	Кефир	200/5
Итого за пол,	21,4	18,24	45,92	433,6		330
Итого за ден	56,17	52,12	224,3	1609,7		1515

Приятного аппетита!

Шеф Повар



Исачкова О.И.