

Утверждаю:

Руководитель подразделения

МОБУ"СОШ " Янинский ЦО"

Белоусова Е.Б.



Меню на 16 января 2025 г.

Прием пищи	Пищевые вещества			Ккал.	Наименование блюда	Выход блюда
	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1						
	6,2	6,56	27,67	194,5	Каша манная	205
	3,9	3,15	9,7	83	Бутерброд с сыром	20\10
	3,67	3,19	15,82	1077	Какао с молоком	180
Итого за завтрак	13,77	12,9	53,19	1354,5		385
Завтрак 2						
	0,42	0,14	6,075	30	Сок	100
Итого за завтрак	10,85	16,26	57,315	427		
Обед:						
	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
	14,24	13,6	9,92	219,2	Печеночные оладьи	80
	3,13	4	32,9	179	Картофельное пюре	130
	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	23,51	26,34	91,12	711,3		685
Полдник:						
	15,8	19,23	9,15	285	Голубцы ленивые	180
	3,64	6,26	22	159	Булочка домашняя	50
	1,98	0,23	12,08	59	Батон нарезной	25
	0,1		10	40	Кефир	200
Итого за ужин	2,08	0,23	22,08	99		455
Итого за день	58,74	62,48	266,765	1675,07		1625

Приятного аппетита!

Шеф Повар

Исачкова О.И.