

Меню МКОУ «Голубоченская СШ №20» (структурное подразделение)

На 03 октября 2024г

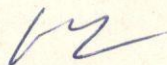
Наименование	Выход блюду	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Ккал. В гр.	Витамин С	Номер рецептуры
<i>Завтрак:</i>							
Каша рисовая молочная	180	4,50	5,81	11,95	184,50		98
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
Хлеб пшеничный	40	2,63	1,3	17,99	91,7		
Масло сливочное	10	2,28	-	8,4	7,5		
Итого:	410	9,53	7,13	48,54	324,70	2,83	
<i>2 й завтрак:</i>							
Апельсин	100	0,70	0,18	19,04	80,00	33,25	371
Итого:	100	0,70	0,18	19,04	80,00	33,25	
<i>Обед:</i>							
Салат овощной	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	15
Лапша на к\б	180	1,57	2,04	10,29	65,88	5,94	80
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87		186
Тефтели мясные	80	5,89	6,46	7,45	111,50	0,57	286
Соус томатный	50	0,58	2,10	4,01	37,25	1,19	348
Компот из с\ф	180	0,04	-	22,28	84,78		868
Хлеб ржаной	50	3,10	0,05	22,25	106,50		
Итого:	690	17,54	17,35	98,01	618,69	20,15	
<i>Полдник:</i>							
Оладьи со сгущ.мол.	85	4,93	4,75	43,50	236,35	1,33	53
Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54		391
Итого:	265	5,29	4,84	43,572	238,89	1,33	
Общее:	1465	33,06	29,50	209,162	1262,28	140,24	

Ответственная по питанию:



Соцкова Н.Н.

Врио директора



Малмалаева Н.В.