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

**На 12 декабря 2024г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход блюд | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Ккал. В гр. | Витамин С | Номер рецептуры |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Завтрак:* |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| *2 й завтрак:* |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| *Обед:* |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| *Полдник:* |  |  |  |  |  |  |  |
| 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.

Директор Малмалаева Н.В.