

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

На 23 сентября 2024г.

Наименование	Выход блюد	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Ккал.в гр.	Витамин С	Номер рецептуры
<i>Завтрак:</i>							
Каша манная молочная	180	5,62	5,49	17,73	142,78		390
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
Печенье	30	2,10	3,30	22,20	126,90		
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20		
Итого за завтрак:	406	9,41	17,77	50,27	398,13	2,83	
<i>2-й завтрак:</i>							
Сок	100			11,20	45,00	3	
Итого за 2 завтрак:	100	0,4	0,3	10,3	47,00	6	
<i>Обед:</i>							
Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,50	43,70	16,22	20
Рассольник ленинградский на к/б	180	1,43	3,68	12,18	87,66	5,42	76
Картофельное пюре	100	2,27	35,57	13,68	101,67	13,45	321
Оладьи из печени	80	6,02	7,18	11	129,23	4,54	284
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	22,28	84,78		868
Хлеб ржаной	50	3,10	0,05	22,25	106,50		
Итого за обед:	640	13,56	49,02	85,89	553,54	39,63	
<i>Полдник:</i>							
Омлет натуральный	100	11,68	19,87	1,55	172,90	0,22	216
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
Итого за полдник:	280	11,80	19,89	11,75	213,90	3,05	
Итого за день:	1426	35,17	86,98	159,11	1212,57	48,54	

Ответственная по питанию:



Соцкова Н.Н.

Директор

Малмалаева Н.В.