

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

**На 24 сентября 2024г.**

Наименование	Выход блюдо	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углево ды в гр.	Ккал.в гр.	Витамин С	Номер рецептур ы
<i>Завтрак:</i>							
Каша гречневая молочная	180	5,44	5,92	26,37	183,83		681
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		
Сыр	6	1,47	1,71	0	21,24		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>406</b>	<b>9,23</b>	<b>18,20</b>	<b>58,91</b>	<b>439,18</b>	<b>2,83</b>	
<i>2-й завтрак:</i>							
Апельсин	100	0,70	0,18	19,04	80,00	33,25	371
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,18</b>	<b>19,04</b>	<b>80,00</b>	<b>33,25</b>	
<i>Обед:</i>							
Салат овощной	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	15
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	180	1,25	3,52	6,11	61,02	13,29	67
Макаронные изделия отварные с маслом	100	25,61	3,66	138,41	689,33		204
Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
Соус томатный	50	0,58	2,10	4,01	37,25	1,19	348
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
Хлеб ржаной	50	3,10	0,05	22,25	106,50		
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>44,13</b>	<b>21,90</b>	<b>203,74</b>	<b>1192,96</b>	<b>117,05</b>	
<i>Полдник:</i>							
Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30	239
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>16,83</b>	<b>12,12</b>	<b>36,78</b>	<b>324,00</b>	<b>1,47</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1476</b>	<b>70,89</b>	<b>52,40</b>	<b>318,47</b>	<b>2036,14</b>	<b>154,60</b>	

Ответственная по питанию:



Соцкова Н.Н.

Директор

Малмалаева Н.В.