

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

На 25 сентября 2024г

Наименование	Выход блюد	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Ккал.в гр.	Витамин С	Номер рецептуры
<i>Завтрак:</i>							
Суп молочный с крупой (вермишель)	180	5,17	4,69	16,95	131,04	0,81	93
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,32	19,60	95,60		
Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20		
Сыр	6	1,47	1,71	-	21,24		
Итого за завтрак:	416	9,86	13,99	46,89	355,09	3,64	
<i>2-й завтрак:</i>							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	11	847
Итого за 2-й завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47	11	
<i>Обед:</i>							
Салат из свежих огурцов	50	0,38	7,78	28,03	18,81	1,55	13
Суп картофельный с крупой (рис) на к/б	180	1,57	2,04	10,29	65,88	5,94	80
Рыба, запеченная с картофелем	100	6,35	5,10	7,87	103,00	2,18	250
Сок	180			11,20	45,00	2,21	
Хлеб ржаной	50	3,10	0,05	22,25	106,50		
Итого за обед:	640	11,40	14,97	79,64	339,19	11,88	
<i>Полдник:</i>							
Запеканка из творога	80	8,77	6,03	8,58	123,50	0,12	237
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
Итого за полдник:	260	12,44	9,22	24,40	230,50	1,55	
Итого за день:	1416	34,10	38,58	160,73	971,78	28,07	

Ответственная по питанию:



Соцкова Н.Н.

Врио директора

Малмалаева Н.В.