

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

На 26 сентября 2024г.

Наименование	Выход блюдо	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Ккал.в гр.	Витамин С	Номер рецептуры
<i>Завтрак:</i>							
Каша «Дружба» молочная	180	5,75	7,31	30,81	211,71	0,2	84
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
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		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>416</b>	<b>13,17</b>	<b>19,00</b>	<b>64,91</b>	<b>485,76</b>	<b>1,37</b>	
<i>2-й завтрак:</i>							
Сок	100			11,20	45,00	2,21	
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>100</b>			<b>11,20</b>	<b>45,00</b>	<b>2,21</b>	
<i>Обед:</i>							
Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,08	1,74	36,85	12,45	14
Свекольник на к/б	180	1,47	3,60	10,15	79,02	6,32	58
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,13	2,62	13,70	88,00		168
Гуляш из говядины	80	10,28	8,27	2,64	126,00	0,40	277
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
Хлеб	50	3,10	0,05	22,25	106,50		
<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>18,14</b>	<b>17,87</b>	<b>69,15</b>	<b>515,37</b>	<b>109,17</b>	
<i>Полдник:</i>							
Оладьи со сгущ. молоком	80 5	4,68 0,25	4,32 0,43	40,7 2,80	220,32 16,03	1,33	53
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
<b>Итого за полдник:</b>	<b>265</b>	<b>5,05</b>	<b>4,77</b>	<b>53,70</b>	<b>277,35</b>	<b>4,16</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1421</b>	<b>36,36</b>	<b>41,64</b>	<b>198,96</b>	<b>1323,48</b>	<b>116,91</b>	

Ответственная по питанию:



Соцкова Н.Н.

Врио директора

Малмалаева Н.В.