

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

На 27 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 молочная из «Геркулеса»	180	5,70	8,01	22,94	186,64		49
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		
Итого за завтрак:	416	10,39	17,31	52,88	410,68	2,83	
<i>2-й завтрак:</i>							
Мандарин	100	0,70	0,18	19,04	80	33,25	371
Итого за 2-й завтрак:	100	0,70	0,18	19,04	80	33,25	
<i>Обед:</i>							
Салат из св.огурцов и помидоров	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	15
Суп картофельный рыбный с крупой	180	4,36	2,57	8,78	85,68	8,06	84
Жаркое по - домашнему	180	30,63	7,86	25,31	302,00		590
Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99,00		859
Хлеб ржаной	50	3,10	0,05	22,25	106,50		
Итого за обед:	640	38,81	13,74	78,14	630,04	20,51	
<i>Полдник:</i>							
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,00		469
Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,54		391
Итого за полдник:	230	4,00	6,35	27,032	221,78		
Итого за день:	1386	53,90	37,58	177,092	1351,80	56,59	

Ответственная по питанию:

Врио директора

Соцкова Н.Н..

Малмалаева Н.В.