

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

На 30 сентября 2024г.

Наименование	Выход блюдо	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углевод ы в гр.	Ккал в гр.	Витамин С	Номер рецептур ы
<i>Завтрак:</i>							
Каша пшеничная молочная	180	4,80	5,09	29,47	182,88		314
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	66,21		
Сыр	6	1,47	1,71	-	21,24		
Итого:	406	8,59	17,37	62,01	438,23	2,83	
<i>2 й завтрак:</i>							
Сок	100			11,20	45,00	2,21	
Итого:	100			11,20	45,00	2,21	
<i>Обед:</i>							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
Суп картофельный с крупой (греча) на к/б	180	1,57	2,04	10,29	65,88	5,94	80
Рагу овощное с мясом	180	1,55	4,88	12,90	101,81	21,92	331
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	-	22,28	84,78		868
Хлеб ржаной	50	3,10	0,05	22,25	106,50		
Итого:	640	6,97	10,01	71,90	405,92	32,61	
<i>Полдник:</i>							
Макароны, запеченные с яйцом	150	7,70	6,91	23,03	185	0,33	208
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
Итого:	330	10,55	9,32	37,39	276,00	1,50	
Общее:	1476	26,11	36,70	182,50	1165,15	39,15	

Ответственная по питанию:



Соцова Н.Н.

Врио директора

Малмалаева Н. В.