

Сезон: весна-лето

Утверждено: 09.05.2024 г.
 Руководитель: «ГБОУ СОШ № 4 им. Г. Безенчук»
 Директор: О.Ю. Турова

Меню 31 мая 2024 г. (неделя 1, день 5)

| Прием пищи | Наименование блюда | Если (10,5 ч.) | | | Вес блюда | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------------|--------------|---------------|-----------|--------------------------------|-------------|-----------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | | | Б | Ж | У | | |
| | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная вязкая ячневая | 6,4 | 10,0 | 47,0 | 150 | 304,4 | 182 | 200 | 8,5 | 13,4 | 62,7 | 405,8 | 182 |
| | Какао с молоком | 2,8 | 2,4 | 20,0 | 150 | 113,1 | 416 | 180 | 3,38 | 2,88 | 24,0 | 135,7 | 416 |
| | Бутерброд с маслом | 2,04 | 4,42 | 10,94 | 25/5 | 92,6 | 3 | 30/7 | 2,5 | 6,2 | 13,1 | 136,0 | 3 |
| Итого за завтрак | | 11,24 | 16,82 | 77,94 | | 527,7 | | | 14,38 | 22,48 | 99,8 | 677,5 | |
| Завтрак 2 | Сок пакетированный | 0,54 | 0 | 10,1 | 100 | 42,2 | | 100 | 0,54 | 0 | 10,1 | 42,2 | |
| Обед | Салат из репчатого лука с зеленым горошком | 0,61 | 1,97 | 1,5 | 30 | 29,9 | 52 | 50 | 1,02 | 3,28 | 2,5 | 49,8 | 52 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной | 1,59 | 1,66 | 14,5 | 150 | 79,5 | 88 | 200 | 2,1 | 2,22 | 19,3 | 106,0 | 88 |
| | Голубцы ленивые | 13,5 | 12,6 | 10,2 | 160 | 208,9 | 315 | 200 | 16,9 | 15,8 | 12,8 | 261,2 | 315 |
| | Соус сметанный с томатом | 0,36 | 1,04 | 1,53 | 20 | 17,0 | 373 | 30 | 0,54 | 1,56 | 2,29 | 25,5 | 373 |
| | Комлот из с/фруктов | 0,06 | 0 | 16,4 | 150 | 65,7 | 394 | 180 | 0,07 | 0 | 19,6 | 78,8 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 2,02 | 0,32 | 10,9 | 25 | 55,25 | | 30 | 2,43 | 0,39 | 13,08 | 66,3 | |
| | Хлеб ржаной | 1,98 | 0,55 | 13,6 | 30 | 54,3 | | 40 | 2,64 | 0,48 | 18,12 | 72,4 | |
| Итого за обед | | 20,12 | 17,95 | 68,63 | | 510,55 | | | 25,7 | 23,73 | 87,69 | 660 | |
| Полдник | Кондитерские изделия | 3,14 | 2,63 | 21,94 | 40 | 138,29 | 263 | 70 | 5,5 | 4,6 | 38,4 | 242,0 | 263 |
| | Чай с сахаром | 0,08 | 0 | 12,44 | 170 | 49,76 | 411 | 200 | 0,09 | 0 | 14,6 | 58,5 | 411 |
| Итого за полдник | | 3,22 | 2,63 | 34,38 | | 188,05 | | | 5,59 | 4,6 | 53,0 | 300,5 | |
| Итого за день | | 35,12 | 37,4 | 191,03 | | 1268,5 | | | 46,21 | 50,81 | 250,59 | 1680,2 | |