

составлено
 Директором
 под. обществ. общ. «Чайка»
 Лямина Т. В.



ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 16.08.2022г.

Меню на 16.08.2022г. если/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак										
Каша молочная «Дружба»	150	200	4,67	5,23	5,79	7,8	14,07	18,76	150,75	191,74
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7
Чай сладкий с лимоном	150	180	0,1	0,12	0,01	0,02	8,5	10,20	28,56	34,28
Всего за завтрак	324	425	6,35	8,37	11,04	12,61	32,38	49,36	273,18	354,728
2 Завтрак										
Банан	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00
Всего за 2 завтрак	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00
Обед										
Салат из тушеных овощей	40	60	0,8	1,2	4,5	6,8	7,6	11,4	74,67	112
Суп картофельный с рыбой	150	200	1,62	1,8	2,142	2,38	8,90	9,88	112,48	124,98
Макароны отварные с мясной котлетой	120/60	150/60	4,69/11,1	5,1/11,1	5,64/10,42	7,05/10,42	33,89/4,28	42,37/4,28	155,04/217,95	193,8/217,95
Компот из с/ф	150	180	0,23	0,31	0,1	0,1	18,28	24,37	72,57	96,76
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88
Всего за обед	560	700	20,86	19,53	23,462	27,53	90,18	113,97	713,39	845,07
Уплотненный полдник										
Омлет с сыром	100/10	120/15	4,89	7,24	9,76	14,23	3,74	5,6	136,6	201
Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56
Всего за уплотненный полдник	260	335	8,49	12,04	13,36	19,03	22,43	30,52	256,3	360,56
Всего за день	1244	1560	37,2	41,44	48,362	59,67	165,99	214,85	1337,87	1655,358