

составлено
 председателем
 ред. ответственности
 Сычева И.С.



ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 02.11.2022г.

Меню на 02.11.2022г. исли/сид	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	исли	сид	исли	сид	исли	сид	исли	сид	исли	сид
Завтрак										
Суп молочный вермишелевый	150	200	4,95	6,58	6,75	9,0	26,12	27	149,07	198,76
Батон с джемом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7
Чай сладкий с лимонком	150	180	0,1	0,12	0,01	0,02	8,5	10,20	28,56	34,28
Всего за завтрак	324	425	6,63	9,72	12	13,81	44,43	57,6	271,5	371,74
2 Завтрак										
Сок	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Всего за 2 завтрак	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Обед										
Огурец консервированный	20	30				0,78	1,17	3,2	4,8	
Суп со сборных овощей на к/й со сметаной	150	200	1,41	1,99	3,93	5,34	11,74	15,35	84,7	118,2
Рыбная котлета в сметанном соусе	150	200	0,50	0,50	12,4	16,5	14,2	18,9	262,5	350
Картофельное пюре										
Напиток из виноградного	180	200	0,24	0,32	0,11	0,14	14,59	19,45	60	80
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	540	680	45,16	5,83	17,1	22,76	58,54	76,54	491,08	652,58
Уплотненный полдник										
Маришкы с сахаром	80	100	1,08	1,35	0,34	0,43	14,18	17,73	62,14	77,68
Пирожок с капустой	100	120	7,83	10,45	3,87	5,26	20,34	27,21	166,5	222
Молоко	150	180	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,8	53,6
Яблоко	35	40	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
Всего за уплотненный полдник	365	440	18,31	22,93	6,81	9,27	40,64	71,19	310,44	405,78
Всего за день	1329	1665	70,5	38,96	36,21	46,32	153,41	217,58	1115,02	1482,6