

составлено
 Грудскабелъ
 по р. общественной
 кухни Г.С.

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 06.10.2022г.



Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В.Галкина

Меню на 06.10.2022г. вс/сд	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	вс/лн	сд	вс/лн	сд	вс/лн	сд	вс/лн	сд	вс/лн	сд
Завтрак										
Каша молочная пшеничная	150	200	4,87	6,5	6,075	8,01	24,075	3,21	167,25	225
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	6,55	9,64	11,325	12,82	42,385	33,81	289,68	395,98
2 Завтрак										
Роженика	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	46,00	46,00
Всего за 2 завтрак	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,00	46,00	46,00
Обед										
Помидора свежая	50	50	0,003	0,003	0,001	0,001	2,2	2,2	11	11
Суп вермишелевый на к/б	180	200	2,01	2,69	2,13	2,84	12,86	17,14	78,56	104,75
Капуста тушеная с мясом	150	200	3,44	4,49	6,89	8,84	20,06	25,81	134,8	205,5
Компот из свежих ягод	180	180	0,21	0,21	0,12	0,12	10,40	10,40	42,28	42,28
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	591	671	12,75	14,8	16,36	19,54	55,91	67,46	412,75	500,36
Уплотненный полдник										
Винегрет	100	150	2,51	3,62	4,74	6,64	33,74	32,11	144,7	207,3
Сыр	30	30	12,52	12,52	13,68	13,68	1,23	1,23	183,26	183,26
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56
Всего за уплотненный полдник	480	620	22,65	29,6	10,24	13,55	62,75	82,27	433,93	559,7
Всего за день	1464	1815	29,034	53,73	68,225	44,04	166,215	191,31	1203,77	1602,48