

составлено  
 Председатель  
 проф. общественности  
 Татьяна М. В.



Утверждаю:

Старший воспитатель СПДС «Чайка»

*Е.В. Галкина*  
 Е.В. Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 18.10.2022г.

Меню на 18.10.2022г. всли/ска	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	всли	ска	всли	ска	всли	ска	всли	ска	всли	ска
<b>Завтрак</b>										
Омлет	120	150	7.836	9.42	8.696	10.87	3.072	3.84	102.81	128.52
Кукуруза консервированная	15	15	0.5	0.5	0	0	1.65	1.65	15	15
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
<b>Всего за завтрак</b>	<b>309</b>	<b>390</b>	<b>10,016</b>	<b>13,06</b>	<b>13,946</b>	<b>15,68</b>	<b>23,032</b>	<b>36,09</b>	<b>240,24</b>	<b>416,50</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Банан	100	100	2.7	2.7	2.5	2.5	10.8	10.8	76.5	76.5
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>10,8</b>	<b>76,5</b>	<b>76,5</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с чесноком	40	60	0.67	0.67	3.03	3.03	3.95	3.95	45.9	45.9
Суп картофельный с рыбой	150	200	1.62	1.8	2.142	2.38	8.90	9.88	112.48	124.98
Гречка с гуляшом	120/40	150/50	4.14/9.25	5.18/10.28	5.64/0.74	7.07/8.27	33.89/2.37	42.37/2.64	155.04/198.72	193.8/220.81
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
<b>Всего за обед</b>	<b>590</b>	<b>720</b>	<b>32,3</b>	<b>38,41</b>	<b>29,55</b>	<b>36,15</b>	<b>124,86</b>	<b>162,72</b>	<b>802,68</b>	<b>781,83</b>
<b>Уплотненный поддник</b>										
Каша молочная пшеница	150	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.09	28.39	159.75	201
Кондитерское изделие	15	30	0.48	0.96	0.42	0.84	12.13	24.27	52.50	105
Кофейный напиток на молоке	150	200	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56
<b>Всего за уплотненный поддник</b>	<b>440</b>	<b>530</b>	<b>9,13</b>	<b>12,36</b>	<b>10,457</b>	<b>14,09</b>	<b>63,93</b>	<b>116,81</b>	<b>382,71</b>	<b>513,56</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1483</b>	<b>1830</b>	<b>72,05</b>	<b>88,85</b>	<b>62,435</b>	<b>78,63</b>	<b>318,12</b>	<b>430,97</b>	<b>1771,09</b>	<b>1788,39</b>