

составлено  
 Председатель  
 ред. общественности  
 Лымина Я.Е.



Старший воспитатель СПДС «Чайка»

Е.В. Галкина

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 31.10.2022г.

Меню на 31.10.2022г. всли/сал	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	всли	сал	всли	сал	всли	сал	всли	сал	всли	сал
<b>Завтрак</b>										
Макаронны с сыром	150	180	8,25	9,9	6,7	8,9	40,6	48,6	262	315
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	3,07	4,45	5,16	6,2	69,06	82,88	99,36	119,24
<b>Всего за завтрак</b>	<b>394</b>	<b>405</b>	<b>9,93</b>	<b>13,04</b>	<b>11,95</b>	<b>13,71</b>	<b>58,91</b>	<b>79,2</b>	<b>384,43</b>	<b>487,98</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок	100	100	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>9,8</b>	<b>12,25</b>	<b>42,00</b>	<b>52,5</b>
<b>Обед</b>										
Салат из консервированного огурца, зеленого горошка	45	50	0,84	0,93	1,46	1,62	1,8	2,0	23,50	26,12
Шт на кб со сметаной	150	200	7,5	8,32	17,8	19,8	63,9	71,01	104,7	174,52
Бефстроганов из печени	40	500	12,285	17,43	7,074	11,64	8,569	227,10	144,935	162,31
Картофельное пюре	120	150	2,112	3,39	3,783	4,69	15,912	27,66	102,176	168,69
Компот из с/фруктов	180	200	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>575</b>	<b>690</b>	<b>25,087</b>	<b>33,19</b>	<b>32,197</b>	<b>40,49</b>	<b>127,361</b>	<b>156,44</b>	<b>540,161</b>	<b>748,66</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Суп молочный пшеничный	150	180	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	196,53
Булочка домашняя	70	100	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
<b>Всего за уплотненный полдник</b>	<b>371</b>	<b>30480</b>	<b>18,33</b>	<b>2225,8</b>	<b>13,87</b>	<b>20,35</b>	<b>3053,89</b>	<b>84,09</b>	<b>377</b>	<b>545,88</b>
<b>Всего за день</b>	<b>12749</b>	<b>1585</b>	<b>272,675</b>	<b>358,82</b>	<b>52,792</b>	<b>65,75</b>	<b>224234,174</b>	<b>240,366</b>	<b>1241,99</b>	<b>1651,02</b>