

МБОУ «Жуковская СОШ»
/Кисткин В.А./

12 января 2023 г.
Завтрак 1-4 кл.

Меню на 12.01.2023г.

МБОУ «Жуковская средняя общеобразовательная школа»

Четверг- 1 неделя

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			к/кал
	1-4 кл.	Белки	Жиры	Углеводы	
Каша вязкая молочная овсянная	200	8,6	11,3	34,3	285,8
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Фрукты(яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,4	22,4	101,8
Хлеб ржаной	25	1,3*	0,25	8,5	42,5
Всего за завтрак	590	18,42	16,85	89,5	590,6

Обед 1-11 классы

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			к/кал.	Выход, г.	Пищевые вещества			к/кал.
	1-4 кл.	Белки	Жиры	Углеводы		5-11 кл.	Белки	Жиры	Углевод ы	
Помидоры в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	100	1,1	0,2	3,8	21,4
Борщ с капустой	200	4,7	6,1	10,1	114,3	250	5,8	7,6	20,2	142,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	180	9,8	8,28	43,08	286,6
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	100	14,1	2,8	8,6	115,9
Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	26,1	20	0,7	1,5	1,9	26,1
Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	59,8	200	0,3	1,1	11,9	59,8
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,54	29,8	135,8	60	4,5	0,54	29,8	135,8
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	10,2	51	30	1,65	0,3	10,2	51
Всего за обед	770	29,1	18,6	72,2	576,4	850	31,8	21,48	89,48	652,6
Всего за завтрак и обед	1360	47,52	35,45	161,7	1167					

Ответственный за организацию горячего питания: Снадина Н.А. /Снадина Н.А.