

Меню на 22 июня 2024г. учащихся МБОУ ЦО№44 ЛДП (структурное подразделение К.Д. Ушинского)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Пример меню №10/2 / День 12 (суббота)								
Завтрак								
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Яйцо вареное	40	6,4	5,8	0,4	78,8	300	Сборник рецептов блюд Персаялов А.Я., 5-е издание
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Персаялова 2013
4	Кондитерское изделие (Печенье)	20	0,16	0,02	16,0	72,4		ТТК
5	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>13,9</b>	<b>24,92</b>	<b>63,88</b>	<b>541,3</b>		
Обед								
1	Салат из свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,48	2,65	9,31	71,15	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Печень по-строгановски	100	11,56	13,05	25,56	246,46	255/332	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	414	Сборник рецептов блюд Персаялов А.Я., 5-е издание
5	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд Персаялов А.Я., 5-е издание
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>781</b>		
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>105</b>	<b>516</b>		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>56,2</b>	<b>287,0</b>	<b>1837,6</b>		
	Итого за 12 дней завтрака		504	300	805,6	5295,6		
	Итого за 12 дней обеда		276	318	1416	9372		
	Итого за 12 дней полдника		120	60	627	4092		
	Итого за 12 дней на день		900	678	3849,2	28760		
	<b>Итого за 12 дней завтрака</b>		<b>504</b>	<b>300</b>	<b>805,6</b>	<b>5295,6</b>		
	<b>Итого за 12 дней обеда</b>		<b>276</b>	<b>318</b>	<b>1416</b>	<b>9372</b>		
	<b>Итого за 12 дней полдника</b>		<b>120</b>	<b>60</b>	<b>627</b>	<b>4092</b>		
	<b>Итого за 12 дней на день</b>		<b>900</b>	<b>678</b>	<b>3849,2</b>	<b>28760</b>		