

Меню на 15 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		
Присел школы №15/1 / День 6 (суббота)								
Завтрак								
1	Вермишель молочная	200	5,25	5,53	17,15	139,69	141	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр	30	7	8,9	0	107,5	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Переяслова 2013
4	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		500	17	24	54	503		
Обед								
1	Салат из свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп овощной с мясом	200	2,3	5,0	11,0	99,2	155	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
3	Оладьи из печени	90	13,1	13,4	12,1	310,5	318	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
4	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	195	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2004
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
Итого за обед:		770	24	27	105	856		
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	100	6,00	5,30	61,00	316,70	542	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
Итого за полдник:		500	8	6	107	521		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
Итого за день:			48,7	57,7	266,2	1879,5		
Среднее за 6 дней завтрак:			24,4	26,6	133,1	939,8		
Среднее за 6 дней обед:			24,4	26,6	133,1	939,8		
Среднее за 6 дней полдник:			4,8	6,1	21,4	104,2		
Среднее за 6 дней:			59,6	62,1	291,7	2058,6		