

Утверждаю: директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее

О.П.Коршикова

Пр № 116/2 - од от 29.12.2023

Меню дневного рациона на 01.02.2024

| Номер рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккл) | Витамины С |
|--------------------------------|------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177,0 | 0,5 |
| | | Батон со сливочным маслом | 30/5 | 3,88 | 5,63 | 24,94 | 168,4 | 0 |
| | | Сыр | 6 | 1,5 | 1,49 | 0 | 18,3 | 0 |
| | | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 1,20 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,14 | 13,53 | 71,34 | 452,7 | 1,25 |
| | Обед | Суп гороховый с гренками на м/к бульоне | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135,0 | 5,81 |
| | | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,35 | 4,70 | 16,32 | 180,0 | 6,40 |
| | | Соленый огурец | 30 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,0 | 5,0 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 |
| | | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 29,52 | 10,78 | 74,54 | 580,9 | 17,61 |
| Уплотнённый полдник | | Сосиска в тесте | 65 | 6,4 | 11,1 | 0,75 | 128 | 0 |
| | | Яблоки | 100 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 |
| | | Сок | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92 | 1,26 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,75 | 15,93 | 22,23 | 288,7 | 1,26 |
| Всего за день | | | | 54,41 | 40,24 | 168,11 | 1322,30 | 20,12 |
| Стоимость питания (руб) | | | | 117-07 | | | | |