

Утверждаю: директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее

О.П.Коршикова

Пр № 116/2 - од от 29.12.2023

Меню дневного рациона на 06.02.2024

Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккл)	Витамины С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95
		Батон со сливочным маслом	30/6	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
Итого за прием пищи:				13,37	15,63	67,43	463,4	3,12
	Обед	Салат из зеленого горошка	50	0,56	3,41	2,8	45,75	3,0
		Суп крестьянский на м/к бульоне	200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4
		Картофельное пюре	150	20,24	13,2	19,11	277,33	18,6
		Запеченная рыба	70	19,53	4,78	4,19	137,42	1,18
		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:				46,77	29,93	96,49	846,98	41,58
Уплотнённый полдник		Пирожки с яблоком	70	6,5	10,68	37,42	289,48	0,84
		Чай с сахаром	200	0	0	14,41	54,85	0
		Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Итого за прием пищи:				6,9	11,08	61,63	391,33	10,84
Всего за день				67,04	56,64	225,55	1701,71	55,54
Стоимость питания (руб)				104-37				