

Утверждаю: директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее

О.П.Коршикова

Пр № 116/2 - од от 29.12.2023

Меню дневного рациона на 08.02.2024

Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккл)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Пудинг из творога	150	26,31	18,09	25,74	372	0,36
		Батон с сыром	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
		Какао на молоке	180	5,04	5,76	8,46	99,0	0,7
Итого за прием пищи:				34,16	28,34	45,18	571,3	1,12
	Обед	Салат из свежей капусты с консерв./кукурузой	50	2,15	87,1	2,31	96,2	3,25
		Суп рыбный	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05
		Перловая каша	130	2,8	2,93	17,93	111,33	0,57
		Ленивые голубцы	70	10,22	9,94	4,22	171,22	14,9
		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	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
Итого за прием пищи:				24,6	107,18	104,73	774,95	31,17
Уплотнённый полдник	Блинчики	100	9,65	7,66	10,72	240,16	6,57	
	Чай с сахаром	200	0	0	14,41	54,85	0	
	Сгущенное молоко	30	2,4	1,4	32,0	140,0	0	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
Итого за прием пищи:				9,68	12,31	36,99	303,4	1,9
Всего за день				68,44	147,83	186,9	1649,65	34,19
Стоимость питания (руб)				121-90				