

Утверждаю: директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее

О.П.Коршикова

Пр № 116/2 - од от 29.12.2023

Меню дневного рациона на 14.02.2024

Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккл)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213,0	0,5
		Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Какао на молоке	180	3,11	3,55	21,85	127,6	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,49</b>	<b>17,95</b>	<b>76,06</b>	<b>509</b>	<b>1,3</b>
	Обед	Щи на м/к бульоне	200	4,2	7,2	7,1	113,2	13,5
		Плов из мяса кур	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96
		Кукуруза консервированная	30	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5
		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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,91</b>	<b>24,19</b>	<b>99,8</b>	<b>742,85</b>	<b>19,36</b>
Уплотнённый полдник		Булочка с сахаром	80	15,4	12,3	17,2	243,1	0,2
		Йогурт	150	5,04	4,40	19,80	140,4	2,8
		Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,44</b>	<b>16,7</b>	<b>37</b>	<b>383,5</b>	<b>3</b>
<b>Всего за день</b>				<b>62,84</b>	<b>58,84</b>	<b>312,86</b>	<b>1635,35</b>	<b>23,66</b>
<b>Стоимость питания (руб)</b>				<b>118-16</b>				