

Утверждаю: директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее

О.П.Коршикова

Пр № 116/2 - од от 29.12.2023

Меню дневного рациона на 20.02.2024

Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккл)	Витамины С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Салат из отварной моркови	60	0,70	3,05	8,38	63,0	2,6
		Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Омлет	100	8,05	10,97	3,2	143,22	0
		Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,08</b>	<b>19,84</b>	<b>50,92</b>	<b>450</b>	<b>4,31</b>
	Обед	Салат витаминный	50	1,5	4,5	10,83	88,33	6,3
		Борщ на м/к бульоне	200	1,73	4,9	12,2	100,0	8,04
		Рис, припущенный с овощами	130	2,57	4,67	17	141,33	3,97
		Филе кур	70	22,26	14,21	0	232,47	1,34
		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>32,19</b>	<b>28,99</b>	<b>95</b>	<b>808,03</b>	<b>20,05</b>
Уплотнённый полдник		Блинчики	100	4,67	2,51	35,85	185,45	0
		Чай с лимоном, сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	2,53
		Сгущенное молоко	30	2,4	1,4	32,0	140,0	0
		Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	47	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,19</b>	<b>3,57</b>	<b>78,05</b>	<b>366,45</b>	<b>2,53</b>
<b>Всего за день</b>				<b>56,46</b>	<b>52,4</b>	<b>223,97</b>	<b>1624,48</b>	<b>26,89</b>
<b>Стоимость питания (руб)</b>				<b>114-44</b>				