

Утверждаю: директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее

О.П.Коршикова

Пр № 116/2 - од от 29.12.2023

Меню дневного рациона на 22.02.2024

Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккл)	Витамины С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Вермишель молочная	200	7,18	6,5	23,53	181	1,13
		Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Чай с сахаром	200	3,11	3,55	21,85	127,6	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,17</b>	<b>15,68</b>	<b>70,32</b>	<b>477</b>	<b>1,83</b>
	Обед	Щи из мяса птиц	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45
		Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
		Мясо кур	70	28,08	23,92	0	309,40	2,34
		Салат из отварной моркови	50	1,56	3,18	3,42	47,4	6,6
		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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,57</b>	<b>37,49</b>	<b>88,03</b>	<b>825,7</b>	<b>45,94</b>
Уплотнённый полдник		Колбаса отварная с зеленым горошком	55/30	5,82	10,01	43,13	286,0	0
		Хлеб	15					
		Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	3,6
		Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,88</b>	<b>10,98</b>	<b>67,45</b>	<b>434,35</b>	<b>1,31</b>
<b>Всего за день</b>				<b>59,62</b>	<b>64,15</b>	<b>225,8</b>	<b>1737,05</b>	<b>49,08</b>
<b>Стоимость питания (руб)</b>				<b>115-44</b>				