

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

«Комбинат»

08 января 2024г. - 12 января 2024г.

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	7.2	52.8	172.8	1.75	102
	Гречка	20	2.4	0.4	12.6	63		371
	Пюре картофельное	50/50	12.09	29.61	4.59	323.24	2	260
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	150	11.63	9.68	62.9	385.19		171
	Кисель "Витаминный"	200	0.1	0.04	24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.72	14.4	72	0.05	
	Хлеб ржаной	20	0.95	0.8	9.96	42.8		
Итого за Обед			33.97	48.45	181.35	1154.03	22	
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ВТОРНИК

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1.4	3.94	15.59	103.22	8.63	82.02
	Зразы рубленые (свин.)	90	10.55	20.45	14.92	285.46	1.19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5.49	4.5	26.4	227.49		309
	Напиток из плодов шиповника	200	0.69	0.14	35.26	143.6	0.6	368
	Хлеб пшеничный	25	2	0.6	12	60	0.04	
	Хлеб ржаной	25	1.19	0.79	12.45	53.5		
Итого за Обед			21.31	30.38	116.02	673.47		
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

СРЕДА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3.12	2.22	19.38	137.5	13.2	103.03
	Витамин (салат)	90	12.24	22.86	23.67	320.4		265.03
	Рис отваренный с овощами	150	5.17	5.09	28.53	186.4	2.72	205
	Компот из ягод (замороженные)	200	0.68	0.14	35.26	143.6	0.6	368.06
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.72	14.4	72	0.05	
	Хлеб ржаной	30	1.43	0.9	14.94	64.2		
	Итого за Обед		24.04	32.83	116.18	626.4		
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4.52	4.12	38.71	178.88	8.78	96.02
	Супчик из отварной рыбы (горбуша) с соусом сливочным	90	14.17	10.8	9.37	187.43		235
	Пюре картофельное	150	3.14	5.1	46.75	227.82	18.2	312
	Компот из яблок сушеных	200	0.68	0.26	29	108	1.48	349
	Хлеб пшеничный	20	1.8	0.48	8.6	48	0.03	
	Хлеб ржаной	20	0.95	0.8	9.96	42.8		
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Обед			25.34	21.96	183.99	894.63		
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ПЯТНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6.14	3.98	17.37	111.46	127.82	88.02
	Котлета (свинная)	90	12.24	22.86	23.67	320.4		265.05
	Каша гречневая рассычатая с овощами	150	9.16	6.83	37.81	291.98	2.25	44
	Компот из яблок	200	0.46	0.1	33.12	132		349
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.72	14.4	72	0.05	
	Хлеб ржаной	25	1.19	0.79	12.45	53.5		
	Итого за Обед		31.58	35.24	138.82	981.34	1	
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					