

Меню
ШКОЛА №2
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ №1

09 января 2024г. - 12 января 2024г.

Рацион: 8-11_обед_

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с борщевиком	200	6,8	8	65,13	216	2,2	102
	Гречка	80	3,6	0,8	15,9	64,8		271
	Утка свиная	100/50	12,09	29,81	4,08	323,24	1	200
	Каша гречневая рассыпчатая (2 порции)	180	13,96	11,02	78,48	422,23		171
	Компот "Витамин"	200	0,1	0,04	24	96	80	252
	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			30,98	52,59	216,44	1307,17	82	
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 8-11_обед_

ВТОРНИК

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,73	4,86	19,3	127,8	10,68	82,02
	Зеленый горошек (сварен.)	100	11,72	22,72	16,66	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,29	5,4	31,68	273,99		309
	Пельмени из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,8	368
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		20,35	35	126,26	1021,97		
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 8-11_обед_

СРЕДА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,66	2,78	24,23	172	16,8	103,03
	Витамин (свежий)	100	13,5	25,4	26,3	376		269,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	230,08	0,38	308
	Компот из яблок (заварочный)	200	0,55	0,14	35,26	143,8	0,8	368,08
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		27,76	37,37	124,17	1096,08		
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 8-11_обед_

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	5,8	6,1	47,93	218,99	6,39	96,02
	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с соусом (картофельный)	100	15,74	12	9,3	206,26		238
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	68,3	273,02	21,64	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	0,06	26	109	1,49	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,75	15,48	63,0		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	16,6	94		
Итого за Обед			29,56	29,55	181,19	1027,77		
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 8-11_обед_

ПЯТНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	7,6	4,93	21,51	136	156,01	86,02
	Котлеты свиные	100	12,8	29,4	26,3	386		269,03
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,27	360,36	2,7	44
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,18	132		348
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		30,48	40,25	156,64	1112,98	1	
Итого за день 93,23 рубля								