

Рацион: 3_Комплекс_№2_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

15 января 2024г. -20 января 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хачапури с сыром	70	10,57	19,54	20,58	302,47	0,24	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			19,12	29,8	123,67	681,27		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием 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	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	75	6,13	14,25	29,28	224,58		406
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			12,21	20,65	97,34	568,78		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

СРЕДА

Прием 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	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			17,57	12,59	112,47	601,12		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			13,85	11,1	125,79	609,03		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	99,02
	Крендель сахарный	100	0,06	0,12	0,52	3,36		415
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			5,02	6,25	48,6	268,88		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

СУББОТА

Прием 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	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Шанежка с наливкой	50	4,13	3,78	24,71	149,63		693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			9,89	10,12	103,63	536,03		
Итого за день 65,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова