

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Питание №1

07 октября 2024г. -12 октября 2024г.

Рацион: 3_Комплекс_№2_

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	66,13	216	2,2	102	
	Гренки	20	2,4	12,6	63		371	
	Чай с сахаром	200	0,1	15	60	0,03	376	
	Хачапури с сыром	75	11,33	22,05	324,08	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,43	9,96	66			
Итого за Обед.			20,76	130,72	729,08			
Итого за день 75,00 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	24,4	101,6	20	389	
	Пирожок с капустой и яйцом	75	6,13	29,28	224,58		406	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,96	9,96	44			
Итого за Обед.			12,22	97,34	569,98			
Итого за день 75,00 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	15	60	0,03	376	
	Булочка домашняя	100	7,32	56,4	312,32		424	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	9,96	66			
Итого за Обед.			18,85	122,25	648,32			
Итого за день 75,00 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	16	65	2,83	377	
	Булочка с маком	75	5,49	42,3	234,24		424	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	9,6	48	0,03		
	Хлеб ржаной	20	0,96	9,96	44			
Итого за Обед.			13,86	125,79	610,23			
Итого за день 75,00 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	15	60	0,03	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	9,96	66			
Итого за Обед.			5,5	53,58	292,08			
Итого за день 75,00 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	35,26	143,8	0,6	388,06	
	Шанежка с наливкой	50	4,13	24,71	149,63		693	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,96	9,96	44			
Итого за Обед.			9,9	103,63	537,23			
Итого за день 75,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

