



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

01.10.2024

1 неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие 30	30	0,16	0,02	0,52	2,8	71,04
	Мясо тушеное (свинина)90	90	0,6	9,02	2,8	142	256,06
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Макароны отварные 150	150	5,65	4,56	36,01	207,83	331,19
	Итого за Завтрак	520	12,08	16,52	78,82	562,76	
Стоимость рациона			70,52руб.				
Обед							
	Салат морковный	60	1,22	7,09	6,49	95,83	58,09
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Рагу из пшеницы 200	200	2,5	3,56	18,78	117,8	342,13
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	108	11,08
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	750	15,35	15,7	96,19	592,33	
Стоимость рациона			105,79руб.				
Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	8,43	4,67	53,65	289,48	424,02
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	Итого за Полдник	300	8,63	4,69	65,15	334,89	
	Итого за день	1 570	36,06	36,91	240,16	1 489,98	
Стоимость рациона			52,89руб.				

Зав.производством

С. Ковалева

МБОУ ГИМНАЗИЯ №3
ДИРЕКТОР
К.В.АЛЕКСЕЕВА

