

Согласовано:



2024 г.

Утверждаю:



Смирнов С.В

2024 г.

Циклическое десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Волосовского района Ленинградской области в возрасте от 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета.

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 1  
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак вариант №1</b>							
2008	184 и	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
				9	12	60,4	387,4
<b>Итого за Завтрак вар. №1</b>							
<b>Завтрак вариант №1а</b>							
2008	210	Макароны с сыром	200/30	13,8	23,4	45,4	363,6
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
				16,9	29,3	77,4	557,8
<b>Итого за Завтрак вар. №1а</b>							
<b>Обед (СУП НА ВЫБОР)</b>							
К/К	7405	Огурец соленый	100	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/5/5	3,9	5	10,3	113,5
2008	100 и	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/5	3,7	4,3	21,5	133,6
2008	239	Котлета рыбная (из тушки)	100	12,3	6,3	14,2	165,5
2008	335	Пюре картофельное	180	3,8	6,2	14,5	163,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
				22,7	17,9	94,8	683,1
<b>Итого за Обед</b>							
				31,7	29,9	155,2	1070,5
<b>Итого за день с завтраком №1</b>							
				39,6	47,2	172,2	1240,9
<b>Итого за день с завтраком № 1а</b>							