Ежедневное меню.

Филиала Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Ржаксинская средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза Г.А. Пономарёва" Ржаксинского муниципального округа

Тамбовской области в д. Вишневка

С 13.01.2025 по 17.01.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **П**  **р**  **и**  **е**  **м**    **п**  **и**  **щ**  **и** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 13.01.  2025 | о  б  е  д | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | Суп с вермишелью на м/к бульоне | 250 | 9 | 6,5 | 20,5 | 172,5 | 221 |  |
|  | 2 блюдо | Гуляш | 100 | 11,8 | 8,4 | 2,4 | 133,5 | 632 |  |
|  | гарнир | Гречка отварная | 200 | 6,8 | 4,8 | 25 | 163,5 | 21 |  |
|  | напиток | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 933 |  |
|  | хлеб бел. | Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 | 1 |  |
|  | хлеб черн. | Хлеб | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 73,07 |
|  | *итого* |  | 800 | 31,1 | 20,1 | 105 | 711 |  | 73,07 |
|  | **Итого за день:** | |  | 800 | 31,1 | 20,1 | 105 | 711 |  | 73,07 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **П**  **р**  **и**  **е**  **м**  **п**  **и**  **щ**  **и** | **Раздел меню** | **Блюда** | | **Вес блюда, г** | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** | |
| 14.01.  2025 | О  б  е  д | закуска |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  | 1 блюдо | Суп гороховый на м/к бульоне | | 250 | | 4,3 | 4,5 | 30,6 | 173 | 22 |  | |
|  | 2 блюдо | Слоенные голубцы | | 200 | | 12,2 | 6,1 | 12 | 87,9 | 47 |  | |
|  | гарнир |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  | напиток | Чай с сахаром | | 200 | | 0,26 | 0,05 | 15,2 | 59 | 433 |  | |
|  | хлеб бел. | Печенье | | 15 | | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 36 | 5 |  | |
|  | хлеб черн. | Хлеб | | 30 | | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 | 2 |  | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | 73,07 | |
|  | *итого* |  | | 695 | | 19,26 | 10,95 | 80,1 | 419,8 |  | 73,07 | |
|  | **Итого за день:** | |  | 695 | | 19,26 | | 10,95 | 80,1 | 419,8 |  | 73,07 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **П**  **р**  **и**  **е**  **м**  **п**  **и**  **щ**  **и** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№**  **рецептуры** | **Цена** |
| 15.01.  2025 | О  б  е  д | закуска | Икра свекольная | 50 | 0,5 | 3 | 5 | 52,3 | 45 |  |
|  | 1 блюдо | Суп рисовый на м/к бульоне | 250 | 8,3 | 6,3 | 15,5 | 148,8 | 204 |  |
|  | 2 блюдо | Рыба тушенная | 100 | 13,8 | 1,5 | 2,3 | 76,8 | 24 |  |
|  | гарнир | Картофельное пюре | 200 | 2,1 | 4,6 | 15,9 | 108,7 | 759 |  |
|  | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,2 | 59 | 433 |  |
|  |  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | хлеб черн. | Хлеб | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 73,07 |
|  |  | *итого* |  | 830 | 26,36 | 15,65 | 68,9 | 509,5 |  | 73,07 |
|  | **Итого за день:** | |  | 830 | 26,36 | 15,65 | 68,9 | 509,5 |  | 73,07 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **П**  **р**  **и**  **е**  **м**  **п**  **и**  **щ**  **и** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№**  **рецептуры** | **Цена** |
| 16.01.  2025 | О  б  е  д | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | Суп рассольник с перловой крупой на м/к бульоне | 250 | 9,4 | 5 | 27,2 | 186,4 | 76 |  |
|  | 2 блюдо | Куры отварные | 100 | 15,6 | 6,6 | 0,06 | 124,1 | 25 |  |
|  | гарнир | Гречка отварная | 200 | 6,8 | 4,8 | 25 | 163,5 | 21 |  |
|  | напиток | Кисель | 200 | 0 | 0 | 9,9 | 67,4 | 948 |  |
|  | хлеб бел. | Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 | 1 |  |
|  | хлеб черн. | Хлеб | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 73,07 |
|  | *итого* |  | 800 | 34,7 | 16,7 | 87,56 | 651,9 |  | 73,07 |
|  | **Итого за день:** | |  | 800 | 34,7 | 16,7 | 87,56 | 651,9 |  | 73,07 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **П**  **р**  **и**  **е**  **м**  **п**  **и**  **щ**  **и** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 17.01.  2025 | **О**  **б**  **е**  **д** | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо | Щи из свежей капусты на м/к бульоне | 250 | 9,6 | 16,2 | 11,4 | 229,9 | 197 |  |
|  | 2 блюдо | Шницель | 100 | 15,8 | 7,8 | 17,2 | 207,3 | 668 |  |
|  | гарнир | Макароны отварные | 200 | 5,3 | 4,4 | 36,3 | 196,5 | 753 |  |
|  | напиток | Какао | 200 | 5 | 5,4 | 23 | 156 | 1025 |  |
|  | хлеб бел. | Батон | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,4 | 46,6 | 1 |  |
|  | хлеб черн. | Хлеб | 30 | 1,4 | 0,2 | 15 | 63,9 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 73,07 |
|  | *итого* |  | 800 | 38,6 | 34,1 | 113,3 | 900,2 |  | 73,07 |
|  | **Итого за день:** | |  | 800 | 38,6 | 34,1 | 113,3 | 900,2 |  | 73,07 |