

Меню

Для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 15.02.2021г. 16.02.2021г.

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
15.02																							
завтрак	174	Каши молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	17,37	5,87	11,77	51,64	335,25	0,06	1,30	0,06	0,28	124,66	187,11	110,88	0,55							
	209	Яйцо вареное	шт	10,00	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22	76,8	4,8	1							
		Батон	60	5,58	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,34	39	20,66	0,6							
		Паста шоколадная	35	22,74	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2							
	377	Чай с сахаром и лимоном+витамины С	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2							
		Итого завтрак:		59,10	24,29	21,11	120,54	768,85	0,2	22,55	120,07	0,74	248,8	413,91	157,24	2,55							
обед	102	Суп картофельный с горохом	250	7,62	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51							
	251	Полужарка из говядины	45/15	49,11	3,73	7,05	2,10	89,48	0,03	0,33	0,06	1,38	5,93	6,94	32,71	0,11							
	171	Каши гречневая(гарнир)	150	11,76	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	15,03	197,14	130,67	4,39							
		Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33							
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81							
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2							
		Итого обед:		76,40	23,12	22,40	120,19	784,02	0,61	19,27	0,44	2,90	90,11	397,73	237,36	8,35							
16.02	67	Винегрет овощной	70	6,94	1,06	7,60	5,44	94,61	0,81	41,82	120,51	3,64	338,91	811,64	394,6	10,9							
завтрак	291	Плов из куриного филе	50/150	34,13	13,50	15,45	39,34	328,48	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58							
		Батон	30	2,79	2,37	0,30	14,49	70,14	0,08	1,64	0,28	3,79	17,14	130,13	35,06	1,25							
		Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33							
	14	Масло сливочное порционно	15	9,75	0,08	12,38	0,12	112,20	0	0,00	0,06	0,15	3,6	4,5	0	0,03							
		Чай с сахаром и лимоном+витамины С	200/15/6	3,24	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2							
		Итого завтрак:		59,10	18,55	28,57	96,60	693,98	0,15	22,64	0,35	4,48	48,44	192,23	59,56	2,14							
обед	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	13,80	2,83	6,34	14,14	127,82	0,09	6,18	0,25	0,2	21,82	57,72	31,43	0,78							
	294	Котлета из куриного филе с соусом	50/50	22,36	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51	6,7	56,87	7,64	0,58							
	202	Макароны отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76							
		Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33							
		Фруктовая нарезка(яблоко)	110	23,14	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52	89,8	60,77	34,36	0,78							
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81							
342		Компот из сухофруктов	200	4,41	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1							
		Итого обед		76,40	22,66	21,94	128,95	783,50	0,35	111,07	0,29	3,37	146,85	290,14	106,13	4,14							
		ВСЕГО ЗА 16.02		135,50	41,21	50,51	225,55	1477,48	0,5	133,71	0,64	7,85	195,29	482,37	165,69	6,28							

Меню

Для учащихся школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 17.02.2021г. 18.02.2021г.

18.02.2021г.																	
Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины					Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
17.02	233	Рыба с картоф. пюре запеченая под молочным соусом	30/70	24,99	7,43	7,88	10,42	137,83	0,06	3,83	0,07	0,34	48,83	104,01	27,37	0,72	
завтрак	14	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
		Масло сливочное порционно	18	12,31	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20	4,8	6	0	0	
		Булочка слоистая	100	17,52	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49	
		Чай с сахаром	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		И т о г о :		59,10	11,38	28,84	46,24	486,07	0,1	8,76	80,18	2,74	99,43	158,21	43,47	1,82	
обед	112	Суп вермишелевый с куриной грудкой	200/12,5	10,20	3,93	3,46	16,64	111,80	0,09	12,20	0,23	0,28	14,21	68,2	21,39	0,93	
		Бифтекс из говядины с соусом	53/50	49,58	10,86	14,56	2,81	186,04	0,04	0,54	13,52	0,00	19	102,53	14,52	1,64	
		Капуста тушеная	150	10,09	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	
		Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81	
	377	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		И т о г о обед :		76,40	23,68	30,67	92,89	744,18	0,27	45,17	13,75	2,38	175,11	335,68	100,91	7,44	
Всего за 17.02:				135,50	35,06	59,51	139,13	1230,25	0,37	53,93	93,93	5,12	274,54	493,89	144,38	9,26	
18.02	278	Тефтели из говядины	60/50	30,80	3,08	7,63	7,71	110,14	0,03	1,80	0,00	2,76	8,13	19,11	23,35	0,23	
завтрак	312	Картофельное пюре	150,00	10,89	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
		Сыр порционно	15,00	10,88	4,60	4,78	0,00	72,00	0,01	0,14	0,05	0,10	176	100	7	0,2	
		Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
		Батон	30	2,25	4,56	0,48	29,16	142,80	0,06	0,00	0,00	0,06	12	39	8,4	0,66	
	377	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		И т о г о завтрак:		59,10	17,67	15,48	67,88	566,07	1,29	5,72	33,20	3,10	251,48	257,36	71,05	2,56	
обед	42	Салат картоф. с зелен. горош. и соев. соусом	100	12,45	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74	
	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,73	2,57	6,19	7,76	97,46	0,06	17,54	0,22	0,20	36,27	43,79	27,27	0,65	
	260	Гуляш из куриного филе	50/50	33,02	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95	
	202	Макарон. отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76	
		Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33	
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81	
	342	Напиток из свежих яблок	200	8,51	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6	0,16+	0	4	3,2	0,8	0,4	
		Итого обед:		76,40	25,25	33,50	104,04	800,44	0,33	33,44	0,35	6,06	88,47	303,5	89,24	4,64	
Всего за 18.02				135,50	42,92	48,98	171,92	1366,51	1,62	39,16	33,55	9,16	339,95	560,86	160,29	7,2	

Для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 19.02.2021г

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
19.02	289	Раци из пищи(филе)	50/150	33,80	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68		
завтрак		Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33		
		Йогурт "Успала"	1/95	19,64	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155	118,75	18,75	0,13		
	377	Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/7	3,41	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2		
		И т о г о завтрак :		59,10	18,68	18,81	66,07	485,70	0,08	41,02	12,51	0,15	175,8	150,25	33,35	0,66		
09.02.	73	Икра кабачковая	55	6,27	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08	44,29	25,05	7,77	0,31		
	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	11,17	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19		
	301	Кнепи из филе кур с соусом	80/50	38,29	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22		
	171	Каша гречневая (варенир)	150	11,76	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	15,03	197,14	130,67	4,39		
		Хлеб пшеничный	30	2,25	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33		
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,25	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81		
	349	Компот из сухофруктов+витами С	200	4,41	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
		И т о г о обед:		76,40	27,24	29,68	118,19	856,43	0,34	2,26	104,83	1,27	95,57	404,04	198,89	7,71		
		ВСЕГО ЗА 19.02		135,50	45,92	48,49	603,89	1342,13	1,04	43,28	117,34	1,42	271,37	554,29	232,24	8,37		