

Меню ежедневного горячего питания
младших классов ОГБОУ «Рязанская школа-интернат»

Меню обучающихся повторяется каждые 14 дней.

-	Отд./корп		День	12.09.2022
---	-----------	--	------	------------

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	помидор свежий	100	5,93	1,10	0,20	3,80	1,90
1 блюдо	96	Суп рассольник с мясом кур	300	13,03	128,70	2,40	6,10	14,40
2 блюдо	268	Биточки из говядины запечен	100	32,17	228,70	15,50	11,50	15,70
гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	180	12,53	298,50	10,30	7,30	46,40
сладкое	345	компот из мороженных ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб черн.		хлеб ржаной	70	5,93	160,93	3,92	0,77	34,58
хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32

-	Отд./корп	День	13.09.2022
---	-----------	------	------------

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	помидор свежий	100	5,93	1,10	0,20	3,80	1,90
1 блюдо	81	Борщ	300	2,37	109,50	1,90	5,90	10,30
2 блюдо	260	Гуляш	265	70,85	265,20	17,50	20,15	3,50
гарнир	309	Макароны отварные	200	9,00	225,00	7,40	6,02	35,26
сладкое	345	компот из мороженных ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб черн.		хлеб ржаной	70	5,93	160,93	3,92	0,77	34,58
		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32

-

Отд./корп

День 14.09.2022

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	Огурец свежий	100	5,71	12,00	0,70	0,10	1,90
1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	8,59	107,70	4,20	7,30	10,70
2 блюдо	288	птица отварная	100	17,00	298,00	21,30	23,50	0,40
гарнир	312	картофельное пюре	200	3,20	183,00	4,00	6,40	27,30
сладкое	345	компот из мороженных ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб бел.		хлеб ржаной	70	5,93	160,93	3,92	0,77	34,58
хлеб черн.		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32

-	Отд./корп	День	15.09.2022
---	-----------	------	------------

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	Огурец свежий	100	5,71	12,00	0,70	0,10	1,90
1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	3,59	107,70	2,10	5,90	9,50
2 блюдо	288	Котлеты рыбные запеченные	100/30	25,22	185,30	10,70	9,05	15,30
гарнир	304	Рис отварной	200	14,00	276,60	4,90	7,20	48,90
сладкое	345	Компот из сез/морож ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб бел.		хлеб ржаной	70	5,93	160,93	3,92	0,77	34,58
хлеб черн.		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32

-	Отд./корп	День	16.09.2022
---	-----------	------	------------

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	помидор свежий	100	5,93	12,00	0,70	0,10	1,90
1 блюдо	102	Суп картофельный с фасолью с мясом кур	300	5,83	107,70	2,10	5,90	
2 блюдо		Мясо отварное	80	17,00				
гарнир	321	Капуста тушеная	180	2,61	92,00	3,76	3,86	11,80
сладкое	345	Компот из сез/морож ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб бел.		хлеб ржаной	70	5,93	160,93	3,92	0,77	34,58
хлеб черн.		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32

-	Отд./корп	День	19.09.2022
---	-----------	------	------------

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	Огурец свежий	100	5,71	12,00	0,70	0,10	1,90
1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,59	107,70	4,20	7,30	10,70
2 блюдо	288	птица отварная	100	17,00	298,00	21,30	23,50	0,40
гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	180	12,53	298,50	10,30	7,30	46,40
сладкое	345	компот из мороженных ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб бел.		хлеб ржаной	70	5,93	160,93	3,92	0,77	34,58
хлеб черн.		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32

-	Отд./корп	День	20.09.2022
---	-----------	------	------------

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	помидор свежий	100	5,93	12,00	0,70	0,10	1,90
1 блюдо	81	Борщ	300	2,37	109,50	1,90	5,90	10,30
2 блюдо	280	Фрикадельки в соусе	70/50	2,45	265,00	8,20	19,80	10,80
гарнир	304	Рис отварной	200	14,00	276,60	4,90	7,20	48,90
сладкое	345	Компот из сез/морож ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб бел.		хлеб ржаной	70	5,60	160,93	3,92	0,77	34,58
хлеб черн.		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32

-	Отд./корп	День	21.09.2022
---	-----------	------	------------

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	помидор свежий	100	5,93	1,10	0,20	3,80	1,90
1 блюдо	96	Суп рассольник с мясом кур	300	4,53	128,70	2,40	6,10	14,40
2 блюдо	278/331	Тефтели с соусом	60/50	59,98	237,00	12,83	14,80	12,50
гарнир	309	Макароны отварные	200	9,00	225,00	7,40	6,02	35,26
сладкое	345	компот из мороженных ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб бел.		хлеб ржаной	70	5,93	160,93	3,92	0,77	34,58
хлеб черн.		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32

-	Отд./корп	День	22.09.2022
---	-----------	------	------------

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	Помидор свежий	100	5,93	12,00	0,70	0,10	1,90
1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом с мясом кур	300	3,07	177,90	6,60	6,30	19,80
2 блюдо	234	Биточки Рыбные с соусом	100/30	42,60	185,30	10,70	9,05	15,30
гарнир	304	Рис отварной	200	14,00	276,60	4,90	7,20	48,90
сладкое	345	Компот из сез/морож ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб бел.		хлеб ржаной	70	5,93	160,93	3,92	0,77	34,58
хлеб черн.		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32

-	Отд./корп	День	23.09.2022
---	-----------	------	------------

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска	71	Огурец свежий	100	5,71	12,00	0,70	0,10	1,90
1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	4,35	107,70	2,10	5,90	9,50
2 блюдо	288	птица отварная	100	17,00	298,00	21,30	23,50	0,40
гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	180	12,53	298,50	10,30	7,30	46,40
сладкое	345	компот из мороженных ягод	200	5,93	0,52	0,18	28,80	122,60
хлеб бел.		хлеб ржаной	70	5,93	160,93	3,92	0,77	34,58
хлеб черн.		хлеб пшеничный	40	3,67	93,52	3,16	0,40	19,32