



Меню									
ШКОЛА №2									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
04 сентября 2023г. - 09 сентября 2023г.									
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуре	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Английский завтрак № 1	250/10	11,72	14,32	53,02	359,48			173
	Вареное яйцо	100							
	Копченый картофель	Ж 200	3,17	2,68	15,08	101	1,3		378
	Хлеб пшеничный	100	15,1	27,81	29,4	433,1			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб пшеничный	20	0,95	0,6	9,96	42,8			
	Итого за завтрак		33,34	46,23	122,74	1027,36			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	9	66,13	216	2,2		102
	Гречка	30	3,6	0,6	18,9	94,5			371
	Тыква запеченная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2		260
	Каша гречневая	180	13,96	11,62	75,48	462,23			171
	рассыпчатая (2 вариант)								
	Кисель "Витамин"	200	0,1	0,04	24	95	20		352
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
Итого за Обед	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Итого за день		40,35	53,23	228,22	1372,57	22		

ВТОРНИК									
Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда									
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуре	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Завязки рубленые (свиные)	100	11,72	22,72	16,68	317,18	1,32		274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	6,4	31,68	272,99			309
	Сок апельсиновый	20	0,19	1,04	1,48	18,9	0,9		326
	Сок фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,6	20		389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8			
	Итого за завтрак		22,85	30,68	98,6	623,47			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68		82,02
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356			268
	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,48		143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6		388
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Итого за Обед		23,66	37,02	133,42	908,48			
Итого за день 145,00 рублей									

СРЕДА									
Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда									
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуре	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Запеканка творожная с яблоками	200	16,09	20,82	37,28	409,52	2,53		163,03
	Молоко сухое	20	1,44	6	11,2	98	0,2		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03		376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	1,19	0,75	12,45	53,5			
	Вареники с картофелем	75	5,69	4,64	38,25	220,76			438
	Итого за завтрак		28,91	32,99	128,58	913,78			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,05	2,78	24,23	172	16,5		103,03
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356			268
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,28		206
	Компот из ягод (замороженных)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6		388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Итого за Обед		27,75	37,37	154,17	1058,06			
Итого за день 145,00 рублей									

ЧЕТВЕРГ									
Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда									
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуре	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Супчик из отварной рыбы (минтай)	100	14,8	4,3	3,4	110,77	1,86		236
	Плов картофельный	180	3,77	5,12	58,5	273,02	21,84		312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,08	29	108	1,49		348
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Итого за завтрак		23,26	12,34	125,04	651,99			
Обед	Распущенный лапшевник на курином бульоне	250/10	5,6	6,1	47,93	218,99	6,39		96,02
	Плов из брокколи-картофель	280	27,18	31,59	87,03	701	9,1		291
	Кисель "Витамин"	200	0,1	0,04	24	95	20		352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Итого за Обед		36,71	38,36	188,3	1191,19	20		
Итого за день 145,00 рублей									

ПЯТНИЦА									
Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда									
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуре	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет картофельный	200	18,35	31,95	25,6	380,96	0,35		284
	Вареники с мясом	100	7,32	8,52	56,4	312,32			424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03		376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8			
	Итого за завтрак		29,12	39,65	121,56	868,08			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	166,01		88,02
	Котлеты рубленые из кролика-картофель	100	20	23	47,6	388	0,07		296
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	46,37	350,36	2,7		44
	Компот из яблок (замороженных)	200	0,46	0,1	33,12	132			348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Итого за Обед		42,88	37,85	176,94	1144,58	2		
Итого за день 145,00 рублей									

СУББОТА									
Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда									
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуре	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша овсяная молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,78	9,2	46,6	0,16		174
	Масло (поджарки)	15	0,06	5,46	0,12	49,5			14
	Сок (поджарки)	40	10,66	10,64		137,44	0,32		15
	Каша с маслом	200	3,77	3,2	28,74	155,8			382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8			
	Итого за завтрак		16,02	23,38	60,42	408,34			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68		82,02
	Макаронные изделия отварные	100	16,08	16,18	14,62	241,58	2		268
	Кисель "Витамин"	180	6,59	6,4	31,68	272,99			309
	Компот из ягод (замороженных)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6		388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Итого за Обед		29,81	28,2	130,2	922,35	2		
Итого за день 145,00 рублей									

Зав. производством Ю.А. Зубкова