

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

16 сентября 2023г. - 22 сентября 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	2,57	42,82	290,32		173
	Сыр (порциями)	30	7,62	7,98	103,06		0,24	15
	Бутерброд с повидлом_30/30	30/30	2,62	4,82	30,343	170,16	0,11	2,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Завтрак			27,01	28,07	118,48	800,79		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	83		371
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,83	9,68	62,9	385,19		171
	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,6		
	Итого за Обед.		33,97	48,45	181,35	1154,03	22	
Итого за день 123,00 рубля								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	80	10,55	20,45	14,82	285,46	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
Итого за Завтрак			21,08	27,81	96,54	767,65		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Котлеты, биточки, шницели	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268
	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	17,9	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		20,67	32,51	119,21	801,69		
Итого за день 123,00 рубля								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с яблоком	180	16,28	18,74	33,55	368,57	2,28	163,03
	Молоко гущенное	30	2,16	9	16,8	147	0,3	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
	Итого за Завтрак		24,44	30,2	109,27	781,17		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Котлеты, биточки, шницели (свиные)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268
	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,59	28,53	188,4	2,72	205
	Компот из ягод (заморожена)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		24,04	32,83	136,18	928,4		
Итого за день 123,00 рубля								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Супчик из рыбы (минтай) с рисом	90	2,58	6,42	8,37	145,32	0,9	235
	Паровое							
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,62	18,2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	109	1,49	348
	Фрукты свежие	1	0,9	0,8	19,6	94		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
Итого за Завтрак			10,41	14	135,08	711,04		
Обед.	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	Плов из бройлер-цыпленка	240	23,3	27,08	74,6	600,88	7,8	291
	Кисель "Витошка"	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	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		31,75	32,86	166,65	1008,94	20	
Итого за день 123,00 рубля								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,28	284
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/10	1,34	1,7	5,66	28,18	0,1	174
	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	42,6		
	Итого за Завтрак		18,55	27,04	64,37	488,7		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыпленка	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,6		
	Итого за Обед.		37,11	32,93	155,5	999,44	2	
Итого за день 123,00 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова