

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО
Директор школы №2

Меню
ШКОЛА №2

Ю.А. Зуйкова

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПОНЕДЕЛЬНИК
02 октября 2023г. - 07 октября 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	53,32	53,02	359,46		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,69	15,99	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,99	14,7	219,05	0,77	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,99	42,8		
Итого за Завтрак			25,79	32,28	108,04	781,31		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	65,13	216,3	2,2	102
	Пюре	30	3,9	0,6	19,9	61,3		371
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,95	11,62	75,48	462,23		171
	Кисель "Витощка"	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	14,64	64,2		
Итого за Обед			39,05	32,99	218,44	1327,17	22	
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свиные)	100	11,72	22,72	16,68	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,69	272,99		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	20	0,95	0,6	9,99	42,8		
	Итого за Завтрак		22,85	30,68	98,5	823,47		
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	359		268
	Рис из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,48	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,14	35,26	143,6	0,6	388
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	64,2		
	Итого за Обед		23,68	37,02	133,42	905,48		
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с яблоком/	200	18,09	20,82	37,28	409,52	2,53	163,03
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	64,2		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
	Итого за Завтрак		28,75	33,02	128,67	912,48		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	359		268
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (замороженные)	200	0,68	0,14	35,26	143,6	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	64,2		
	Итого за Обед		27,76	37,37	154,17	1058,08		
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из отварной рыбы (минтай)	100	14,8	4,3	3,4	110,77	1,88	235
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	64,2		
	Итого за Завтрак		23,25	12,34	125,04	651,99		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,53	218,99	8,39	98,02
	Плов из бройлер-цыпленка	280	27,18	31,69	87,03	701	9,1	291
	Кисель "Витощка"	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	14,64	64,2		
	Итого за Обед		36,71	38,35	188,3	1151,19	20	
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,98	0,35	284
	Булочка с маком	100	7,32	6,52	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	9,99	42,8		
	Итого за Завтрак		29,12	39,85	121,56	868,08		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыпленка	100	20	23	47,9	388	0,07	295
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	9,2	45,97	350,38	2,7	44
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132	0,05	346
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	64,2		
	Итого за Обед		42,88	37,85	176,94	1144,88	2	
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,79	9,2	45,8	0,16	174
	Масло (подсолнечное)	10	0,04	3,64	0,08	33		44
	Сыр (пошехонский)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	28,74	150,8		382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	64,2		
Итого за Завтрак			17,74	19,2	65,36	468,88		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Курица отварная	100	16,68	16,16	14,62	241,56	2	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,69	272,99		309
	Компот из ягод (замороженные)	200	0,68	0,14	35,26	143,6	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	64,2		
	Итого за Обед		29,81	28,2	130,2	922,35	2	
Итого за день			145,00 рублей					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова