

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК 09 октября 2023г. - 14 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_	200/10	9,47	11,57	42,82	260,35		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	104	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,95	14,7	216,45	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,8	84		
Итого за Завтрак			23,54	30,09	112,84	792,18		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	65,13	216	2,2	102
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиная	60/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,95	11,62	75,48	462,23		171
	Сок фруктовый и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,8	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Итого за Обед.		38,3	52,35	207,55	1280,87	2	

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 (свин.)	100	11,72	22,72	18,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,59		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Итого за Завтрак		21,55	29,53	88,8	767,37		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	5,22	188,84	1	637
	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121	3	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.		24,15	16,55	83,99	573,84	4	

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	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	55,4	312,32		424
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,8	84		
Итого за Завтрак			33,24	35,68	178,54	905,52		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша Гречневая с курицей	280	84,56	52,84	28,2	927,72	7	
	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед.		95,45	59,49	112,17	1333,92	7	

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 кур или бройлеров-цыплят с рисом_	100	12,68	21,08	4,05	256,65	1,16	300
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60	0,03	378
	Булочка с маком	50	3,65	3,26	28,2	156,16		424
	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 Завтрак			24,04	32,14	135,1	882,06		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,18	2,05	285
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,69	0,14	35,28	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
	Итого за Обед.		39,06	34,95	173,74	1104,97		

Итого за день 145,00 рублей

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	28,3	358		288
	Каша гречневая рассычатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Греческий салат	50	2,8	1,08	23,8	115,34		408
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Завтрак			30,64	36,09	148,72	1043,22	1	
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	99,02
	Рагу из птицы с овощами	280	14,82	13,85	17,92	255,84	13,36	289,05
	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60	0,03	378
	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.		20,28	29,28	70,98	542,76		

Итого за день 145,00 рублей

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса)	250/10	5,99	6,95	31,73	281,38		175
	"Дружба" с маслом	10	0,04	3,64	0,08	33		14
	Масло (порциями)	30	7,62	7,95		103,08	0,24	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	104	1,3	379
	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 Завтрак			20,95	22,88	77,11	654,66		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	18,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,59		309
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,69	0,14	35,28	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.			24,55	34,78	132,16	997,07		

Итого за день 145,00 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова