

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. - 11 ноября 2023г.

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Приним 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	14,32	53,02	359,48		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,98	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,98	42,8		
Итого за Завтрак			25,79	32,28	108,04	791,31		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гречка	30	3,6	0,8	18,9	94,5		371
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,98	11,62	75,48	482,23		171
	Кисель "Витюшка"	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.		39,08	52,89	218,44	1327,17	22	
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Овсяные руленики (овсян.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Сыр красный основной	20	0,19	1,48	16,9	8	0,8	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	0,8	9,98	42,8		
Итого за Завтрак			22,85	30,68	88,5	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
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	358		288,04
	Резь из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,88	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	98		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	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

Приним 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 стуженное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,78		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
	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	358		288,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	228,08	3,28	205
	Компот из ягод (заморожена)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,08
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	98	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед.		27,78	37,37	154,17	1058,08		
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26		235
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из фруктов сухофруктов	200	0,68	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	98	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			24,2	20,04	130,94	749,48	24,39	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	98,02
	Плов из брокколи-цыплят	280	27,18	31,99	87,03	709,99	6,1	291
	Кисель "Витюшка"	200	0,1	0,04	24	85	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	38,35	189,3	1151,18	20	
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,6	380,98	0,35	284
	Булочка с маком	100	7,32	6,52	58,4	312,32		424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,98	42,8		
Итого за Завтрак			29,12	39,85	121,58	888,08		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлеты (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	358		288,05
	Каша гречневая рассычатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из яблок	200	0,68	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.		38,48	40,25	155,64	1112,58	1	
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,78	9,2	45,8	0,18	174
	Масло (подсолнечное)	10	0,04	3,64	0,08	33		14
	Сыр (пошехонский)	30	7,92	7,68	26,74	150,8	0,24	15
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	103,08		382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Завтрак			17,74	19,2	65,36	408,86		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Котлеты рубленные из брокколи-цыплят	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из ягод (заморожена)	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.		32,83	35,04	163,18	1088,79	1	
Итого за день			145,00 рублей					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова