

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

К.С. Зулькардина
Р.Ф. Калиненко

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

18 декабря 2023г. -23 декабря 2023г.

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

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	14,32	53,02	350,40		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,66	101	1,3	379
	Хлебцы с сыром	50	7,55	13,66	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,66	42,8		
Итого за Завтрак			25,79	32,28	106,04	761,31		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гречка	30	3,6	0,6	16,9	94,5		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,06	11,62	75,48	482,23		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	14,84	64,2		
Итого за Обед.			39,08	52,69	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 (свин.)	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
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	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	9,66	42,8		
	Итого за Завтрак		22,85	30,68	68,5	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	356		268,04
	Регу 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	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		23,69	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	180	16,28	18,74	33,55	368,57	2,28	163,03
	Молоко стуженное	20	1,44	6	11,2	68	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	36,25	220,76		439
	Итого за Завтрак		26,94	30,94	124,94	871,53		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,85	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (заморожена)	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	14,84	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 (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 смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	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	218,69	8,39	96,02
	Плов из брокколи-цыплят	280	27,18	31,69	87,03	709,99	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	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		36,71	38,35	186,3	1151,18	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	16,35	31,95	25,8	380,66	0,35	284
	Булочка с маслом	100	7,32	6,52	50,4	312,32		424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,66	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 (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассычатая с овощами	180	10,69	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из изюма	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	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		36,48	40,25	155,64	1112,58	1	
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	2,78	9,2	45,8	0,16	174
	Сыр (порцирами)	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	14,84	64,2		
Итого за Завтрак			17,7	15,56	65,28	435,88		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Котлеты рубленые из брокколи-цыплят	180	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	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		32,83	35,04	183,18	1088,79	1	
Итого за день			145,00 рублей					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова