

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

К.С.Зульхиджина
Р.Ф. Калинин

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

25 декабря 2023г. -30 декабря 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33		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	218,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			23,54	30,09	112,64	782,18		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	8	66,13	216	2,2	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		
	Гуляш свиной	50/50	12,09	29,81	4,99	323,24	2	371
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,98	11,62	75,48	482,23		260
	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	9,98	42,8		
	Итого за Обед		38,3	52,35	207,58	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Эсэзы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	18,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,58	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	18	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,6	48	0,03	
Итого за Завтрак			21,55	29,63	88,8	787,37		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	5,2	188,84	1	837
	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	83,96	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,68	25,38	58,3	388		173
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	61	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			33,24	35,88	176,54	995,52		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша Царская с курой	280	84,58	52,84	28,2	927,72	7	
	Компот из изюма	200	0,48	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		96,45	58,49	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тестели 2-й вариант (свин.)	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	1,07	279
	Пюре картофельное	180	3,17	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	15	60	0,03	378
	Булочка с маком	50	3,68	3,28	28,2	158,18		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			19,48	29,84	144,57	885,55		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	98,02
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,18	2,05	285
	Компот из ягод (заморожка)	200	0,88	0,14	35,26	143,8	0,6	389,08
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
	Итого за Обед		39,08	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	28,3	356		288
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,98	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	29	108	1,49	349
	Гарбушек с повидлом	50	2,8	1,08	23,8	115,34		406
	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	60,72	9,88	99,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,81	32,81	9,36	482,5	1	285
	Макаронные изделия отварные	180	6,58	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	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			52,64	44,64	94,1	1022,41		
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса)	250/10	5,99	8,98	31,73	281,38		175
	"Дружба" с маслом	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	101	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			20,91	19,24	77,03	621,68		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Эсэзы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	18,58	317,18	1,32	274
	Пюре картофельное	180	3,17	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из ягод (заморожка)	200	0,88	0,14	35,26	143,8	0,6	389,08
	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			21,73	35,48	158,98	988		
Итого за день			145,00 рублей					

Зав. производством

Ю.А. Зуикова