

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

«Комбинат
школьного

25 января 2024г. - 12 января 2024г.

Прим. 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	8,47	11,67	42,85	200,33		173
	Сыр (порезанный)	25	5,6	8,05		85,9	0,2	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	18,98	101	1,3	379
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,86	19,2	98	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
Итого за Завтрак			23,87	22,78	92,92	630,23		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,6	1,78	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,8	63		371
	Пюре свинина	50/50	12,09	23,81	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассычатая с маслом	150	11,83	9,86	62,9	385,19		171
	Кисель "Витамин"	200	0,1	0,04	24	85	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,6	8,96	44		
Итого за Обед			33,99	48,45	181,35	1155,23	22	
Итого за день			189,44 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (овин.)	60	10,56	20,45	14,82	285,45	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	100	5,49	4,3	25,4	227,49		308
	Сок фруктовый концентрат	20	0,19	1,04	1,46	16,9	0,9	335
	Сок фруктовый и водный	200	1	0,2	25,4	101,6	20	399
	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			21,98	27,81	60,94	767,65		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	6,83	92,02
	Свинина (свинина)	90	12,24	22,86	23,87	320,4		268,04
	Рис из овощей	150	2,32	3,95	19,35	95,07	17,9	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	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		20,87	32,51	119,21	801,69		
Итого за день			189,44 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с изюмом	150	14,47	16,68	29,52	327,62	2,03	163,03
	Молоко стуженное	30	2,15	9	16,8	147	0,3	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
Итого за Завтрак			23,91	28,68	115,32	785,62		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,9	13,2	103,03
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,87	320,4		268,03
	Рис припущенный с овощами	150	2,32	3,95	19,35	95,07	2,72	275
	Компот из ябл (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,08
	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		24,04	32,93	130,15	925,4		
Итого за день			189,44 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Судак из отварной рыбы (порежьте с соусом персиковый)	90	14,17	18,8	8,37	187,43		235
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	46,25	227,52	15,2	212
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,06	20	108	1,49	345
	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			21,2	17,58	115,48	659,15	25,64	
Обед	Рассольник пшено-картофельный на курином бульоне	200/50	4,52	4,12	36,71	176,88	6,78	98,02
	Пюре из картофеля-моркови	240	22,5	27,08	74,6	300,85	7,8	281
	Кисель "Витамин"	200	0,1	0,04	24	85	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,6	8,96	44,3		
	Итого за Обед		31,87	32,56	167,67	967,53	20	
Итого за день			189,44 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ПЯТНИЦА

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,78	23,98	19,35	265,72	0,26	294
	Фрукт свежий	1	0,8	0,6	19,8	94		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	278
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,6	8,96	42,8		
Итого за Завтрак			18,01	26,14	79,31	554,92		
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	8,14	3,98	17,37	111,48	127,62	88,02
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,87	320,4		268,05
	Каша гречневая рассычатая с овощами	150	9,18	8,63	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из изюма	200	0,68	0,1	33,12	135		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,6	8,96	42,8		
	Итого за Обед		31,35	35,09	136,93	970,84	1	
Итого за день			189,44 рублей					