

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

Меню «Комбинат»
ШКОЛА №2 КОЛЬНОГО
ПОНЕДЕЛЬНИК

08 января 2024г. -12 января 2024г.

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,78	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,8	63		371
	Гуляш свиной	50/50	12,08	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Кисель "Витаминный"	200	0,1	0,04	24	96	20	362
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,95	42,8		
Итого за Обед			33,97	48,45	187,35	1154,03	22	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	15,95	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	100	18,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
Итого за Полдник			18,27	30,58	45,35	533,1		
Итого за день						189,44 рублей		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

ВТОРНИК

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Зразы рубленый (овин)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	3,49	4,5	26,4	227,49		306
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	368
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,25	17,43	77		
Итого за Обед			22,99	31,04	128,8	932,97		
Полдник	Пирог домашний	100	9,9	16,26	28,34	299	0,2	413,04
	Сок фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
Итого за Полдник			10,9	16,46	52,74	400,6	20,2	
Итого за день						189,44 рублей		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

СРЕДА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	18,38	137,6	13,2	103,03
	Биточки (овин)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,03
	Рис отваренный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	186,4	2,72	205
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	368,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		24,04	32,83	136,19	926,4		
Полдник	Запеканка из творога со сушеным молоком 150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74	385
Итого за Полдник			49,79	62,5	57	548	3,53	
Итого за день						189,44 рублей		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	98,02
	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с соусом сливочным	90	14,17	10,8	8,37	187,43		235
	Суп картофельный	150	3,14	5,1	48,75	227,52	19,2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,06	32	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,02	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,95	42,8		
	Фрукт сезонный	1	0,8	0,8	16,6	94		
	Итого за Обед		25,24	21,96	163,99	684,63		
Полдник	Ленинградский с сыром	100	18,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
	Каша с молоком	200	3,77	3,2	29,74	190,8		362
Итого за Полдник			18,87	31,12	59,14	622,9		
Итого за день						189,44 рублей		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

ПЯТНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп из сельди с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,08	17,37	111,46	127,62	98,02
	Котлета (овин)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассычатая с овощами	150	9,18	6,83	37,81	291,38	2,25	44
	Компот из яблок	200	0,68	0,1	33,12	132		344
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,95	42,8		
	Итого за Обед		31,35	36,09	136,33	975,64	1	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74	388
	Пирог домашний	100	9,9	16,26	28,34	299	0,2	413,04
Итого за Полдник			15,5	22,66	37,74	415		
Итого за день						189,44 рублей		