

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

15 января 2024г. -20 января 2024г.

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	200/10	9,47	11,57	42,82	280,33		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,99	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,99	14,7	219,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,69	42,8		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			23,54	30,09	112,64	792,18		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	88,13	218	2,2	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,99	11,82	75,48	462,23		171
	Секв фруктовый и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Обед.	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,69	42,8		
	Итого за день		38,3	52,35	207,59	1280,87	2	

Итого за день 223,48 рубля

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	8,59	5,4	31,68	272,89		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	19	65		377
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	2,83	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
Итого за Завтрак			21,55	29,53	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	186,84	1	637
	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	83,86	573,84	4	
Итого за день								

Итого за день 223,48 рубля

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	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Булочки домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			33,24	35,68	179,54	995,52		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,8	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша Шарская 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	59,49	112,17	1333,92	7	
Итого за день								

Итого за день 223,48 рубля

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	Тедтели 2-й вариант /свин/	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	1,07	279
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Булочки с маком	50	3,68	3,26	28,2	156,16		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.	Распльник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	6,39	96,02
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,85	515,18	2,05	265
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,88	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
	Итого за Обед.		39,06	34,95	173,74	1104,97		
Итого за день								

Итого за день 223,48 рубля

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		288
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,08	29	108	1,49	349
	Грибная с говядиной	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	492,5	1	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,89		309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	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.			52,84	44,84	94,1	1022,41		
Итого за день								

Итого за день 223,48 рубля

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса)	250/10	5,99	6,98	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	15,99	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		29,91	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
	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,88	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.			21,73	35,48	158,88	998		
Итого за день								

Итого за день 223,48 рубля

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова