

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

29 января 2024г. 03 февраля 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	9,41	11,57	12,82	280,35		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	101,0	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	3,08	14,7	219,08	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,19	9,98	42,6		
	Фрукт свежий	1	0,8			94		
Итого за Завтрак			23,54	30,93	114,98	782,18		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	86,13	218	2,2	102
	Говени	20	2,4	0,4	12,6	83		
	Пюре свиная	50/50	12,09	28,81	4,59	323,24	2	371
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,66	11,02	75,48	482,23		289
	Соки фруктовые и ягодные	200	1					171
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	24,4	101,6	20	389
Итого за Обед	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8	0,05	
			38,3	52,35	207,58	1290,07	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
	Макaronные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,48	9,6	48	0,03	
Итого за Завтрак			21,95	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	16,49	10,01	5,2	188,84	1	637
	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121	3	362
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
			24,15	16,55	83,99	573,84	4	
Итого за Обед								
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	59,3	386		173
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	59,4	312,32		424
	Чай с молоком	200	1,4	1,8	17,7	91	1,33	378
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8			94		
Итого за Завтрак			33,24	35,68	176,54	895,52		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,8	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каши Царская с курой	280	84,56	52,84	28,2	927,72	7	
	Комлот 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	14,94	64,2		
			98,45	59,49	112,17	1333,92	7	
Итого за Обед								
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	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	8,12	18,78	13,53	280,17	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	378
	Булочка с маслом	50	3,66	3,28	28,2	159,16		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	Рассольник ленинградской на курином бульоне	250/10	5,8	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,18	2,05	285
	Комлот из ягд (заморозка)	200	0,68	0,14	35,28	143,8	0,6	388,08
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
			39,06	34,95	173,74	1104,97		
Итого за Обед								
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	358		288
	Каши гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	29	108	1,49	349
	Гребешок с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		408
	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	80,72	9,88	99,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,81	32,81	9,38	482,5	1	265
	Макaronные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	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	44,84	94,1	1022,41		
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	Каши вязкая молочная (из пшена и риса)	250/10	5,99	6,66	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		
			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
	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
	Комлот из ягд (заморозка)	200	0,68	0,14	35,28	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	14,94	64,2		
Итого за Обед			21,73	35,48	158,98	998		
Итого за день 223,48 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова