

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО

Директор школы №2
Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калинин

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_ Меню ШКОЛА №2 ПОНЕДЕЛЬНИК 05 февраля 2024г. -10 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	250/10	11,72	14,32	53,02	359,48		173
	Кобейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,68	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,68	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,98	19,2	98	0,08	
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,75	12,45	55		
Итого за Завтрак			28,84	32,67	115,33	827,51		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	210	2,2	102
	Гречка	30	3,6	0,6	18,9	94,5		371
	Гуляш свинина	50/50	12,08	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,68	11,62	75,48	482,23		171
	Кисель "Витощка"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,98	19,2	98	0,08	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77		
	Итого за Обед.		40,12	53,08	225,73	1363,97	22	
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	6,59	5,4	31,68	272,99		308
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	328
	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 Завтрак		22,85	30,68	68,5	823,47		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	359		268,04
	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,48	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,98	19,2	98	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		23,66	37,02	133,42	905,48		
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	Запеканка творожная с яблоком	180	16,28	18,74	33,65	388,57	2,28	163,03
	Молоко стуженное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
	Итого за Завтрак		28,94	30,94	124,84	871,53		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	359		268,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,08
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,98	19,2	98	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		27,76	37,37	154,17	1058,98		
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	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26		235
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,08	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,98	19,2	98	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
	Итого за Завтрак		24,2	20,04	130,84	749,48	24,39	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов из бройлер-цыпленок	280	37,18	31,69	87,03	709,99	9,1	291
	Кисель "Витощка"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	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.		30,71	38,35	188,3	1151,18	20	
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	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,98	0,35	284
	Булочка с маслом	100	7,32	6,52	50,4	312,32		424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	15	60	0,03	376
	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 Завтрак		29,12	39,85	121,58	868,08		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыпленок	100	13,6	25,4	26,3	359		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	9,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот 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	14,84	64,2		
	Итого за Обед.		36,48	40,25	155,64	1112,58	1	
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 риса с маслом	250/10	2,18	2,78	9,2	45,8	0,16	174
	Сыр (порцирами)	30	7,82	7,98		103,08	0,24	15
	Каша с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8		382
	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		17,7	15,98	65,28	435,88		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыпленок	100	20	23	47,8	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из ягод (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.		32,83	35,04	183,18	1088,79	1	
Итого за день 223,48 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуикова