

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО

Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Капиряно

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

12 февраля 2024г. -17 февраля 2024г.

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Приним 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	290,33		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,98	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,88	14,7	218,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,8	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,98	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	68,13	218	2,2	102
	Сендвич	20	2,4	0,4	12,8	63		371
	Гуляш свиной	50/50	12,09	28,81	4,59	323,24	2	290
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,88	11,82	75,48	482,23		171
	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	0,8	9,98	42,8		
	Итого за Обед.		38,3	52,35	207,58	1280,87	2	

Итого за день 223,48 рубля

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Приним 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	18,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	8,59	5,4	31,88	272,99		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	18	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,8	48	0,03	
	Итого за Завтрак		21,55	29,53	88,8	767,37		
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	188,84	1	837
	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	83,98	573,84	4	

Итого за день 223,48 рубля

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Приним 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
	Булочка домашняя	100	7,32	8,52	86,4	312,32		424
	Чай с лимоном	200	1,4	1,8	17,7	61	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,8	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			33,24	35,68	178,54	995,52		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша Пшеничная с курой	280	84,58	52,84	28,2	827,72	7	
	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	14,94	64,2		
	Итого за Обед.		96,45	59,49	112,17	1333,92	7	

Итого за день 223,48 рубля

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тестеры 2-й вариант (свин.)	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	1,07	279
	Пюре картофельное	180	3,77	8,12	58,5	273,02	21,84	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60	0,03	378
	Булочка с маком	50	3,86	3,28	28,2	158,18		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 ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,8	5,1	47,93	218,99	8,39	98,02
	Плов (свин.)	240	28,4	27,01	41,05	515,18	2,05	265
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,88	0,14	35,28	143,8	0,6	388,08
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	30	2,38	1,5	24,9	107		
	Итого за Обед.		39,08	34,95	173,74	1104,97		

Итого за день 223,48 рубля

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,8	25,4	28,3	358		288
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	29	108	1,49	349
	Грибешок с пивным	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			30,84	36,09	148,72	1043,22	1	
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	99,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,38	482,5	1	265
	Макаронные изделия отварные	180	8,59	5,4	31,88	272,99		309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	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	84,1	1022,41		

Итого за день 223,48 рубля

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Приним 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	8,98	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	2,88	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		
	Итого за Завтрак		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	18,58	317,18	1,32	274
	Пюре картофельное	180	3,77	8,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,88	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	988		

Итого за день 223,48 рубля

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова