

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

11 марта 2024г. -16 марта 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	260,33		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,96	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,98	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,8	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			23,54	30,09	112,64	782,18		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	88,13	218	2,2	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	83		371
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,98	11,82	75,48	462,23		171
	Салат фруктовый и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,8	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 Обед		38,3	52,35	207,58	1280,87	2	
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВ3_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		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	18	85	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,8	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	10,88	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	19,55	83,96	573,84	4	
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВ3_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	389		173
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Чай с молоком	200	1,4	1,8	17,7	91	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,8	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			33,24	35,68	176,54	985,52		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша Царская с хурой	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	1333,82	7	
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тестели 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
	Булочка с маком	50	3,69	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	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов (свин.)	240	28,4	27,01	41,65	515,18	2,05	285
	Компот из ягод (заморожена)	200	0,68	0,14	35,28	143,8	0,8	388,08
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
	Итого за Обед		39,08	34,95	173,74	1104,87		
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВ3_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	28,3	358		288
	Каша гречневая рассычатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,05	29	108	1,49	349
	Гребешок с помидором	50	2,8	1,08	23,8	115,34		498
	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	38,09	149,72	1043,22	1	
Обед	Суп из овощей на курином бульоне_	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	89,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,39	482,5	1	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		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			52,64	44,64	94,1	1022,41		
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВ3_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	5,69	8,68	31,73	281,38		175
	"Дружба" с маслом	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Сыр (порципини)	200	3,17	2,88	15,96	101	1,3	379
	Кофейный напиток с молоком	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб пшеничный	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	10,88	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 (заморожена)	200	0,68	0,14	35,28	143,8	0,8	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	698		
Итого за день			223,48 рубля					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова