

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

20 мая 2024г. -24 мая 2024г.

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

| 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  | 290,33                         |           | 173         |
|                             | Сыр (порциями)                         | 25          | 6,6                  | 6,65  |        | 85,9                           | 0,2       | 15          |
|                             | Кофейный напиток с молоком             | 200         | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 101                            | 1,3       | 379         |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,2                  | 0,96  | 19,2   | 96                             | 0,06      |             |
|                             | Хлеб ржаной                            | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 66                             |           |             |
| Итого за Завтрак            |                                        |             | 23,87                | 22,76 | 92,92  | 639,23                         |           |             |
| Обед.                       | Суп картофельный с бобовыми            | 200         | 4,4                  | 7,2   | 52,9   | 172,8                          | 1,76      | 102         |
|                             | Гренки                                 | 20          | 2,4                  | 0,4   | 12,6   | 63                             |           | 371         |
|                             | Гуляш свинина                          | 50/50       | 12,09                | 29,81 | 4,59   | 323,24                         | 2         | 260         |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая (2          | 150         | 11,63                | 9,68  | 62,9   | 385,19                         |           | 171         |
|                             | Кисель "Витошка"                       | 200         | 0,1                  | 0,04  | 24     | 95                             | 20        | 352         |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                             | Хлеб ржаной                            | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                             |           |             |
|                             | Итого за Обед.                         |             | 33,98                | 48,45 | 181,35 | 1155,23                        | 22        |             |
| Итого за день 189,44 рублей |                                        |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

СРЕДА

| Прием пищи                  | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                             |                                                 |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                     | Зразы рубленые (свин.)                          | 90          | 10,55                | 20,45 | 14,92  | 285,46                         | 1,19      | 274         |
|                             | Макаронные изделия отварные                     | 150         | 5,49                 | 4,5   | 26,4   | 227,49                         |           | 309         |
|                             | Соус красный основной                           | 20          | 0,19                 | 1,04  | 1,48   | 16,9                           | 0,9       | 326         |
|                             | 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                                     | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                           |           |             |
|                             | Итого за Завтрак                                |             | 21,06                | 27,81 | 96,54  | 767,65                         |           |             |
| Обед.                       | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10      | 1,4                  | 3,94  | 15,59  | 103,22                         | 8,63      | 82,02       |
|                             | Шницели (свинина)                               | 90          | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                          |           | 268,04      |
|                             | Рагу из овощей                                  | 150         | 2,52                 | 3,95  | 15,35  | 98,07                          | 17,9      | 143         |
|                             | Напиток из плодов шиповника                     | 200         | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                          | 0,6       | 388         |
|                             | 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.                                  |             | 20,67                | 32,51 | 119,21 | 801,69                         |           |             |
| Итого за день 189,44 рублей |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                             |                                                             |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                     | Запеканка творожная с яблоком/                              | 160         | 14,47                | 16,66 | 29,82  | 327,62                         | 2,03      | 163,03      |
|                             | Молоко сгущенное                                            | 30          | 2,16                 | 9     | 16,8   | 147                            | 0,3       |             |
|                             | Чай с сахаром                                               | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                             | 0,03      | 376         |
|                             | Хлеб пшеничный                                              | 60          | 4,8                  | 1,44  | 28,8   | 144                            | 0,09      |             |
|                             | Хлеб ржаной                                                 | 50          | 2,38                 | 1,5   | 24,9   | 107                            |           |             |
|                             | Итого за Завтрак                                            |             | 23,91                | 28,66 | 115,32 | 785,62                         |           |             |
| Обед.                       | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200         | 2,12                 | 2,22  | 19,38  | 137,6                          | 13,2      | 103,03      |
|                             | Биточки (свинина)                                           | 90          | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                          |           | 268,03      |
|                             | Рис припущенный с овощами                                   | 150         | 5,17                 | 5,99  | 28,53  | 188,4                          | 2,72      | 205         |
|                             | Компот из ягод (заморозка)                                  | 200         | 0,68                 | 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.                                              |             | 24,04                | 32,83 | 136,18 | 926,4                          |           |             |
| Итого за день 189,44 рублей |                                                             |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------|-----------|-------------|
|                             |                                                       |             | Б                    | Ж     | У      |                |           |             |
| Завтрак                     | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 90          | 14,17                | 10,8  | 8,37   | 187,43         |           | 235         |
|                             | Пюре картофельное                                     | 150         | 3,14                 | 5,1   | 48,75  | 227,52         | 18,2      | 312         |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                           | 200         | 0,06                 | 0,06  | 29     | 108            | 1,49      | 349         |
|                             | 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                                      |             | 21,2                 | 17,58 | 115,46 | 659,15         | 20,64     |             |
| Обед.                       | Рассольник ленинградский на курином бульоне           | 200/10      | 4,52                 | 4,12  | 38,71  | 176,88         | 6,78      | 96,02       |
|                             | Плов из бройлер-цыплят                                | 240         | 23,3                 | 27,08 | 74,6   | 600,85         | 7,8       | 291         |
|                             | Кисель "Витошка"                                      | 200         | 0,1                  | 0,04  | 24     | 95             | 20        | 352         |
|                             | Хлеб пшеничный                                        | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72             | 0,05      |             |
|                             | Хлеб ржаной                                           | 20          | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8           |           |             |
|                             | Итого за Обед.                                        |             | 31,27                | 32,56 | 161,67 | 987,53         | 20        |             |
| Итого за день 189,44 рублей |                                                       |             |                      |       |        |                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова