

Меню

ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

2 сентября 2024г

Рацион: 5-11\_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	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,56	101	1,3	378
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,68	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	6,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			25	32,04	103,24	768,51		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гречка	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 вариант)	150	13,96	11,62	75,48	462,23		171
	Кисель "Витешка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	66		
Итого за Обед.			37,78	52,45	212,14	1297,47	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	Сырники рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274	
	Макаронные изделия отварные	150	6,59	5,4	31,68	272,99		309	
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326	
	Соки фруктовые и ягодные	200		0,2	24,4	101,6	20	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44			
	Итого за Завтрак			22,66	30,68	95,5	824,67		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02	
	Шницель (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,04	
	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	15,42	117,68	21,49	143	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	66			
	Итого за Обед.			23,68	37,02	133,42	607,28		
	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 из творога с рисом	180	9,47	13,64	48,95	361,72	0,07	15,5	
	Молоко стученное	20	1,44	6	11,2	68	0,2		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	19	69	0,03	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77			
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	39,25	220,76		438	
Итого за Завтрак			21,57	26,35	150,03	813,48			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03	
	Виточка (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03	
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,76	205	
	Компот из ягод (заморожена)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	66			
	Итого за Обед.			22,78	37,37	154,17	1059,88		
	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	100	15,74	12	9,3	206,26		235
	Пюре картофельное	150	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	66		
Итого за Завтрак			24,2	20,04	130,94	751,28	24,39	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,89	8,39	96,02
	Плюшка из бройлер-цыпленка	200	37,18	31,0	87,04	709,99	9,09	201
	Кисель "Витешка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	66		
Итого за Обед.			36,81	39,32	189,31	1152,98	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	31,05	25,8	380,66	0,35	254
	Булочка с маком	100	7,32	4,82	58,4	312,32		424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	19	69	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			29,13	39,65	121,56	869,28		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из яблок	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	14,64	66		
Итого за Обед.			36,48	40,25	155,64	1114,39	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 пшена с маслом	250/10	2,18	2,76	2,92	45,8	0,16	174	
	Сыр (порцирами)	30	7,92	7,68		103,08	0,24	15	
	Каша с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8		332	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,64	66			
Итого за Завтрак			17,7	15,86	65,29	437,68			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02	
	Булочка из бройлер-цыпленка	100	20	23	47,6	388	0,07	265	
	Макаронные изделия отварные	150	6,59	5,4	31,68	272,99		309	
	Компот из яблок (заморожена)	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	14,64	66			
	Итого за Обед.			32,83	35,04	163,18	1070,59	1	
	Итого за день								223,48 рубля

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова