

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.В. Розенбах
Р.Ф. Калинина

Меню ШКОЛА №2 КОМБИНАТ ПОНЕДЕЛЬНИК 8 сентября 2024г. - 14 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	200/10	9,47	11,57	42,82	280,33		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,98	101	1,3	379
	Халва тулум с сыром	40	7,55	13,69	14,7	218,95	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48		0,03
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,8	9,6	48		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за завтрак			23,55	30,09	112,64	763,38		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	9	66,13	216	2,2	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиной	50/50	12,09	29,81	4,59	333,24	2	269
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	13,99	11,62	76,48	482,23		171
	Соус фруктов и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	359
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Хлеб ржаной	20	0,96	0,8	9,6	44			
Итого за Обед.			38,31	52,35	207,58	1282,07	2	
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	Эпшны рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	100	6,59	5,4	31,68	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	66		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48		0,03
Итого за завтрак			21,55	29,53	89,8	769,17		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,68	19,3	127,8	10,68	82,02
	Куриные котлеты (свиные)	200	18,49	10,01	6,2	188,84	1	637
	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	20	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		0,05
Итого за Обед.			24,95	16,55	83,06	575,64	4	
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	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Бульон домашний	50	3,68	3,26	28,2	156,16		424
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	17,7	81	1,33	378
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48		0,03
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за завтрак			29,99	32,42	148,34	841,16		
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 угроз	200	84,86	69,84	29,2	927,72	7	
	Компот из яблок (заморожен)	200	0,48	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		0,05
Итого за Обед.			96,45	89,49	112,17	1335,72	7	
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	Таблетки 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	0,04	15	60	0,03	376
	Булочка с маком	50	3,68	3,26	28,2	156,16		424
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		0,05
Итого за завтрак			19,48	29,84	144,57	887,35		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,8	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,18	2,05	265
	Компот из яблок (заморожен)	200	0,48	0,1	35,28	143,8	0,4	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		0,05
Итого за Обед.			39,07	34,65	173,74	1107,97		
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	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,36	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,05	29	108	1,49	349
	Грешка с перцем	50	2,5	1,08	23,6	115,34		408
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	25	1,19	0,75	12,45	55		
Итого за завтрак			39,64	39,09	149,72	1044,72	1	
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	98,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,81	32,81	9,38	462,5	1	253
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48		0,03
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			52,64	43,64	94,1	1022,21		
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 и риса)	250/10	6	6,66	31,74	281,39		175
	"Дружба" с маслом	30	7,92	7,92		103,06	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	20	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за завтрак			20,92	19,24	77,04	623,47		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,68	19,3	127,8	10,68	82,02
	Эпшны 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 яблок (заморожен)	200	0,48	0,1	35,28	143,8	0,4	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			21,73	35,48	158,69	999,8		
Итого за день			223,48 рубля					

Зав. производством

Ю.А. Суикова