



Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

16 сентября 2024г. - 21 сентября 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	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46		173	
	Корфейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379	
	Хангалури с сыром	50	7,95	13,99	14,7	216,05	0,17		
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,6	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	
	Гречи	20	2,4	0,4	12,6	63		371	
	Гуляш свиная	60/60	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260	
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171	
	Кисель "Витоща"	200	2,4	0,72	24	95	20	352	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66				
Итого за Обед.			37,78	52,45	212,14	1297,47	22		
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	
	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	20	0,96	0,6	9,96	44			
Итого за Завтрак			22,66	30,68	98,6	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	
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,04	
	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,69	21,48	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	0,08		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
	Итого за Обед.			23,66	37,02	133,42	907,28		
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	Запеканка из творога с рисом	180	9,47	13,64	49,95	361,72	0,07	15,5	
	Молоко густое	20	1,44	6	11,2	86	0,2		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	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			
	Витоща с корицей	75	5,69	4,84	38,26	220,76		438	
Итого за Завтрак			21,57	26,35	150,03	913,48			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03	
	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03	
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,06	3,26	205	
	Комлот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
	Итого за Обед.			27,76	37,37	154,17	1059,88		
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	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26		235	
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312	
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,06	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	14,94	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	218,99	8,39	96,02	
	Плов из бойлар-цыплят	280	27,18	31,6	87,04	700,99	9,09	291	
	Кисель "Витоща"	200	2,4	0,72	24	95	20	352	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
	Итого за Обед.			36,61	38,32	188,31	1152,96	20	
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	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,86	0,35	284	
	Булочка с маком	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424	
	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	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	4,83	21,51	138	158,01	88,02	
	Котлеты рубленые из бойлар-цыплят	100	20	22	17,0	300	0,07	293	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44	
	Комлот из яблок	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	66			
	Итого за Обед.			36,48	40,25	155,64	1114,38	1	
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 риса с маслом	250/10	2,18	2,75	9,2	45,8	0,16	174	
	Сыр (пошевинский)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15	
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8		362	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
Итого за Завтрак			17,7	15,56	65,28	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	
	Котлеты рубленые из бойлар-цыплят	100	20	22	17,0	300	0,07	293	
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309	
	Комлот из яблок (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	66			
	Итого за Обед.			32,83	35,04	163,18	1070,69	1	
Итого за день			223,48 рубля						