

Меню
ШКОЛА №2
ВТОРНИК

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

05 ноября 2024г. - 08 ноября 2024г.

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	66			
Итого за Завтрак			21,06	27,81	96,54	769,45			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	62,02	
	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	66			
Итого за Обед.			20,67	32,51	119,21	803,49			
			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	Запеканка из творога с рисом	160	8,42	12,13	43,51	321,53	0,06	15,5	
	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	2,39	1,5	24,9	110			
	Итого за Завтрак			17,87	24,13	129,01	782,53		
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	66			
Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2			
			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	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паловое(е/г)	90	14,17	10,8	8,37	187,43		235	
	Плов картофельный	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,05	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	66			
	Итого за Завтрак			21,2	17,58	115,46	660,95	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	600,84	7,8	291	
	Кисель "Витюшка"	200		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.			31,18	32,52	161,67	988,72	20	
			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	Омлет натуральный	110	10,09	17,57	14,19	209,53	0,19	284	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	64	20		
	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			14,35	19,75	73,15	479,53		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02	
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44	
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348	
	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.			31,36	35,09	136,33	971,84	1		
			Итого за день 189,44 рублей						

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова