

Меню
ШКОЛА №2

ВТОРНИК

05 ноября 2024г. -08 ноября 2024г.

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

| 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 | | |
| Итого за день 79,18 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

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 гущенное | 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 | |
| Итого за день 79,18 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

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) | 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 | 66 | | |
| | Итого за Завтрак | | | 21,2 | 17,58 | 115,46 | 660,95 | 20,64 |
| Итого за день 79,18 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 13,76 | 23,96 | 19,35 | 285,72 | 0,26 | 284 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,06 | 15 | 60 | 0,03 | 376 |
| | Фрукт свежий* | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | |
| | 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 | | | 18,02 | 26,14 | 78,31 | 555,72 | |
| Итого за день 79,18 рублей | | | | | | | | |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова