



Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

**Меню ШКОЛА №2**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

11 ноября 2024г. - 16 ноября 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	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,96	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,95	13,96	14,7	216,05		0,17
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48		0,03
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	48		0,05
	Фрукт свежий	1	0,8	0,6	19,6	94		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,55</b>	<b>30,09</b>	<b>112,64</b>			<b>793,38</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиная	50/50	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
	Соли 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		
	<b>Итого за Обед</b>			<b>38,31</b>	<b>52,35</b>	<b>207,56</b>	<b>1262,07</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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		306
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,55</b>	<b>29,53</b>	<b>68,8</b>	<b>769,17</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	62,02
	Азу по-татарски (свиная)	280	18,49	10,01	5,2	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
	<b>Итого за Обед</b>			<b>24,15</b>	<b>16,55</b>	<b>83,96</b>	<b>575,64</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Булочка дрожжевая	50	3,66	3,26	29,2	156,16		424
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48		0,03
	Фрукт свежий	1	0,8	0,6	19,6	94		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,58</b>	<b>32,42</b>	<b>148,34</b>	<b>841,16</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	66,02
	Каша Пшеничная с курой	280	84,56	52,84	28,2	927,72	7	
	Компот из яблок	200	0,68	0,14	35,26	143,6	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		
	<b>Итого за Обед</b>			<b>95,45</b>	<b>59,49</b>	<b>112,17</b>	<b>1335,72</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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	Тестели 2-й вариант /свин/	70/35	8,12	18,78	13,53	280,17	1,07	279
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Булочка с маком	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		0,05
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,48</b>	<b>29,84</b>	<b>144,57</b>	<b>887,35</b>		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов (свин.)	240	28,4	27,01	41,65	515,18	2,05	265
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,6	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		
	<b>Итого за Обед</b>			<b>29,07</b>	<b>34,95</b>	<b>173,74</b>	<b>1107,97</b>	
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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	Котлеты, биточки, шницли (свиная)	100	13,6	25,4	26,3	356		269
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	46,37	350,38	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Галетное с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		406
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60		0,04
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,64</b>	<b>36,09</b>	<b>148,72</b>	<b>1044,72</b>	<b>1</b>	
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	99,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		306
	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
<b>Итого за Обед</b>			<b>52,84</b>	<b>44,64</b>	<b>94,1</b>	<b>1024,21</b>		
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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 пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175
	Сыр (пшеница)	30	7,92	7,88		103,08	0,24	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,96	101	1,3	379
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		0,05
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,92</b>	<b>19,24</b>	<b>77,04</b>	<b>623,47</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	62,02
	Зразы 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 ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,6	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,73</b>	<b>35,48</b>	<b>158,98</b>	<b>999,8</b>		
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова