



Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК 25 ноября 2024г. - 29 ноября 2024г.

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_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	290,33		173	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	378	
	Хачапури с сыром	50	7,55	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	44			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			
Итого за Завтрак			23,55	30,09	112,64	793,38			
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 свинина	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	
	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 Обед			38,31	52,95	207,56	1262,07	2	
	Итого за день			61,86	83,04	320,20	2055,45	2	

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	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03		
	Итого за Завтрак			21,55	29,53	88,8	769,17		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02	
	Азу по-тагарски (свинина)	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	14,84	66			
	Итого за Обед			24,15	16,55	83,96	575,84	4	
	Итого за день			45,70	46,08	172,76	1345,01	4	

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 домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424	
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	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			29,58	32,42	146,34	841,16		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,83	21,51	138	158,01	88,02	
	Каша Царская с курой	280	84,56	52,84	28,2	927,72	7		
	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	30	1,43	0,9	14,84	66			
	Итого за Обед			96,45	59,49	112,17	1335,72	7	
	Итого за день			126,03	91,91	258,51	2176,88	7	

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	Тфтели 2-й вариант /свин/	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	1,07	278	
	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	14,84	66			
	Итого за Завтрак			19,48	29,84	144,57	887,35		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	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 ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08		
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110			
	Итого за Обед			39,07	34,95	173,74	1107,97		
	Итого за день			58,55	64,79	318,31	1995,32		

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, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	25,3	356		268
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Грешница с пивалом	50	2,8	1,08	23,6	119,34		406
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
	Итого за Завтрак			30,64	36,09	148,72	1044,72	1
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		309
	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	14,84	66		
	Итого за Обед			52,64	44,64	94,1	1024,21	
Итого за день			83,28	80,73	242,82	2068,93	1	

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)	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175	
	Гарбуз с маслом	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	378	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	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	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
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	143,8	0,6	388,06	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
Хлеб ржаной		30	1,43	0,9	14,84	66			
Итого за Обед			21,73	35,48	158,88	999,8			
Итого за день			42,65	54,72	235,92	1623,27			

Ю.А. Зуйкова