

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда

**Меню**  
**ШКОЛА №2**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

16 декабря 2024г. - 21 декабря 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	356,46		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,56	101	1,3	379
	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			25	32,04	103,24	768,51		
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
	Кисель "Витощка"	200			24	96	20	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>			37,78	52,45	212,14	1297,47	22	
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_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	
	Сусс красной основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326	
	Соки фруктовые и ягодные	200		0,2	24,4	101,6		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 Завтрак</b>			22,86	30,68	98,5	624,67			
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	117,68	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	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
	<b>Итого за Обед.</b>			23,66	37,02	133,42	907,28		
	<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_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	180	9,47	13,64	48,95	361,72	0,07	15,5	
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	88	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			
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438	
<b>Итого за Завтрак</b>			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	226,08	3,26	205	
	Компот из ягод (заморожена)	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			
	<b>Итого за Обед.</b>			21,76	37,37	154,17	1059,88		
	<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_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 паровая(е/л)	100	15,74	12	9,3	208,26		235
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот 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		
	<b>Итого за Завтрак</b>			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 Бройлер-цыплят	280	27,18	31,6	87,04	700,99	9,09	291
	Кисель "Витощка"	200			24	96	20	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>			36,61	38,32	188,31	1152,98	20	
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_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	380,96	0,35	284
	Булочка с маком	100	7,92	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			29,13	39,85	121,56	869,28		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлеты (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот 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		
	<b>Итого за Обед.</b>			36,48	40,25	155,64	1114,38	1
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_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	2,76	9,2	45,8	0,16	174
	Сыр (персидский)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Каваро с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8		382
	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>			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 Бройлер-цыплят	100	20	23	47,5	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из ягод (заморожена)	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		
	<b>Итого за Обед.</b>			32,83	35,04	163,18	1070,59	1
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова