

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО

Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калинин

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

20 января 2024г. - 25 января 2024г.

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,48		374
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	376
	Хачапури с сыром	70	10,57	19,54	20,58	302,47	0,24	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		379
Итого за Завтрак			29,29	38,16	118,9	600,93		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гранжи	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	3	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171
	Кисель "Витощка"	200			24	95	20	352
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	66			
Итого за Обед.			41,48	59,95	222,84	1408,12	23	
Итого за день			70,77	98,11	341,74	2409,05	23	



Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Варены 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
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Салат фруктовый и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	369
	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			22,86	30,68	98,5	824,67		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Шницель (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,04
	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,69	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			
Итого за Обед.			23,66	37,02	133,42	907,28		
Итого за день			46,52	67,7	231,92	1731,95	23	

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	180	9,47	13,65	48,95	361,72	0,07	15,5
	Мелкое сгущенное	20	1,44	6	11,2	98	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	1,87	1,05	17,43	77		
Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438	
Итого за Завтрак			21,57	26,36	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
	Виточек (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис отваренный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,09	3,26	205
	Компот из ягод (заморозка)	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			
Итого за Обед.			27,76	37,37	154,17	1059,88		
Итого за день			49,33	63,73	304,2	1973,36	23	

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(г/г)	100	15,74	12	9,3	206,26		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	1,48	348
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			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 с куриным филе в/у	280	27,19	31,6	67,04	700,99	9,11	291,01
	Кисель "Витощка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			37,42	38,56	193,11	1176,98	20	
Итого за день			61,62	58,6	324,05	1928,26	44,39	

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	7,32	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		
Итого за Завтрак			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	156,01	86,02
	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	6,2	45,37	350,38	2,7	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	30	1,43	0,9	14,94	66			
Итого за Обед.			36,48	40,25	155,64	1114,38	1	
Итого за день			65,61	80,1	277,2	1983,66	25	

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,16	174
	Сыр (горячий)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Каша с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8		382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			18,5	15,8	70,08	461,68		
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-цыплат	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из ягод (заморозка)	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			
Итого за Обед.			33,63	35,28	167,98	1094,59	1	
Итого за день			52,13	51,08	238,06	1556,27	26	

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова