

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО

Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калинин

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

27 января 2024г.

27 января 2024г.

Рацион: 5-11_ДОВЗ_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		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101		
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,95	14,7	218,05		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48		
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,6	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
	Гречка	2,4	0,4	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	13,95	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	52,35	207,56	1282,07	2	
Итого за день			307,80					

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
	Икра кабачковая ттк	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	
	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	
Итого за Завтрак			22,69	34,87	93,42	840,57		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	250	16,51	8,94	4,65	168,6	1	637
	Кисель "Витощка"	200			24	95	20	352
	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.			22,07	15,44	77,29	529,4	21	
Итого за день			307,80					

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	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 молоком	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		
Итого за Завтрак			29,58	32,42	145,34	841,16		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша "Царская" с филе кур в/у	280	84,56	52,82	28,18	927,75		43,451
	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.		95,45	58,47	112,15	1335,75	7	
Итого за день			307,80					

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	Тосты 2-й вариант /свин/	70/35	8,12	18,78	13,63	260,17	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		
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 с куриным филе в/у	240	23,31	27,08	74,6	600,84	7,8	291,01
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,06	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
	Итого за Обед.		35,98	35,02	206,69	1193,63		
Итого за день			307,80					

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	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	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
	Грибница с помидором	50	2,8	1,08	23,6	115,34		406
	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			31,28	36,35	153,61	1067,72	1	
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	80,72	9,68	99,02
	Печень по-строгановски	60/60	48,73	39,37	11,23	555	1,2	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	14,94	66		
Итого за Обед.			60,76	51,2	95,97	1116,71		
Итого за день			307,80					

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 пшена и риса)	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175
	"Полубут" с маслом	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Сыр (пастообразный)	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Кофейный напиток с молоком	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	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			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 (заморожен)	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		
Итого за Обед.			21,73	35,48	158,68	999,8		
Итого за день			307,80					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова