

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Меню
ШКОЛЫ №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

03 марта 2023г. - 07 марта 2023г.

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	14,92	53,02	359,48	1,32	173
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,58	15,96	107	1,31	379
	Хачапури с сыром	70	0,52	19,54	29,55	372,87	0,24	27
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,92	14,94	77	0,05	27
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66	0,05	27
Итого за Завтрак		29,23	38,15	118,9	800,83			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	6,63	25,6	2,2	102	
	Гречки	20	2,4	0,4	0,8	63		371
	Гуляш свиная	60/60	14,51	35,77	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	352
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
Итого за Обед		41,48	59,95	222,84	1408,12	23		
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,16	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Сосис красная основная	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Комлот из облепихи	200	0,2	0,1	28,9	113		54,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	44		
Итого за Завтрак		22,06	30,58	103	836,07	28		
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	117,66	21,48	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,14	35,25	143,8	0,6	386
	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			307,80 рубля					

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
	Молоко 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	1,67	1,05	17,43	77		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
	Итого за Завтрак		21,57	25,35	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
	Шницель (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис отваренный с овощами	180	8,2	7,19	34,24	226,06	3,26	205
	Комлот из мяса (заморожен)	200	0,68	0,14	35,25	143,8	0,6	386,06
	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			307,80 рубля					

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 (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое	100	15,74	12	9,3	208,26		235,02
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Комлот 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		
	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 wу	280	27,18	31,6	87,04	700,99	9,11	281,01
	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		37,41	38,56	193,11	1176,98	20	
Итого за день			307,80 рубля					

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	16,35	31,65	25,8	380,66	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	0,95	0,6	9,95	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	158,01	86,02
	Котлета (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
	Комлот 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			307,80 рубля					

Зав. производством

Ю. А. Зуйкова