

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

**Меню
ШКОЛЫ №2
ПОНЕДЕЛЬНИК**

17 марта 2025г. - 22 марта 2025г.

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	63,02	259,26		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,99	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	70	10,57	19,54	20,56	202,37	0,24	
	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			29,29	38,16	118,90	500,63		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	13,8	66,13	216	2,2	102
	Гамбург	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиная	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	3	280
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,98	11,62	25,48	462,23		171
	Кисель "Витошка"	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	88		
Итого за Обед.			41,48	58,95	222,84	1408,12	23	
Итого за день 307,80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_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	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Салат фруктовый основной	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	0,96	0,6	9,96	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	3,92	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		
	Итого за Обед.			23,66	37,02	133,42	907,28	
Итого за день 307,80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_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 стученное	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	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
	Шницель (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис отварной с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Комлот из ягод (заморожен)	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 307,80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_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
	Плов картофельный	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	6,39	96,02
	Плов с куриным филе а/у	280	27,18	31,6	87,04	700,99	9,11	281,01
	Кисель "Витошка"	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_ДОВЗ_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	158,01	88,02
	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								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 (покрытый)	30	7,92	7,98		103,06	0,24	15
	Какао 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 бойлер-цыплят	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Комлот из ягод (заморожен)	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 307,80 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуикова