

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.Б. Радченко
Р.Ф. Каденко

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

07 апреля 2025г. -12 апреля 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	59,02	859,46		173
	Напиток "Витощка Лайт"	200			1,18	72		352,03
	Хачапури с сыром	60	9,06	16,75	17,64	289,26	0,2	
	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			24,14	32,39	113,02	806,72	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9,1	69,13	216	2,2	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиная	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	3	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,99	11,62	75,48	462,23		171
	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	40	1,91	1,2	19,92	88		
	Итого за Обед.		41,58	59,01	213,64	1373,12	3	
			Итого за день 307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка рубленая (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 красный свежий	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Компот из яблок	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	35,28	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)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	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	30	1,67	1,05	17,43	77		
	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,9	147,17		438
Итого за Завтрак			20,72	28,33	142,72	880,08		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточка (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис отваренный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (заморожена)	200	0,68	0,14	35,28	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)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом лавовое	100	15,74	12	9,3	208,26		235,02
	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		
	Итого за Завтрак		24,2	20,04	130,94	761,28	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 и/у	280	27,19	31,6	87,04	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	39,56	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)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,98	0,35	284
	Булочка домашняя	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
	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		
	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)			Энерге- тическая	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
	Батончик Виталд	1	0,54	0,96	7,28	39,92		13 030,06
	Сыр (посыпками)	15	3,96	3,99		51,54	0,12	15
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	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			11,91	10,93	63,52	366,26		
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 бардюль-цыплит	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из яблок (заморожена)	200	0,68	0,14	35,28	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.		32,83	35,04	163,18	1070,59	1	
			Итого за день 307,80 рубля					

Зав. производством

Ю.А. Зуякова