

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

14 апреля 2025г. - 19 апреля 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	9,47	11,57	42,82	280,33		173
	Напиток "Виташка Лайт"	200			18	72		352,03
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,86	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	1,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	44		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			20,38	27,41	114,68	764,38	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Пюре свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,95	11,62	75,48	462,23		171
	Комлот из клубники	200	0,2	0,1	29,9	113		54,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Обед.	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	44		
	Итого за день 307,80 рубля		37,51	52,25	212,06	1293,47	30	

Рацион: 5-11_ДОВ3_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	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	44		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Итого за Завтрак		21,65	31,9	86,13	782,87		
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
	Иксель "Виташка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
	Итого за Обед.		24,15	16,22	91,87	599,4	21	
Итого за день 307,80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВ3_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	25,36	58,3	386		173
	Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	155,16		424
	Чай с лимоном	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	20	0,95	0,6	9,95	44		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Итого за Завтрак		29,91	32,36	148,16	843,16		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша "Лавская"с филе кур в/у	280	84,56	52,82	28,18	927,75		43 451
	Комлот из языка	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.		96,45	59,47	112,15	1335,75	7	
	Итого за день 307,80 рубля							

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тедтели 2-й вариант /свин/	70/35	8.12	18.78	13.53	260.17	1.07	279
	Пюре картофельное	180	3.77	6.12	58.5	273.02	21.84	312
	Чай с лимоном	200	0.1	0.06	15	60	0.03	376
	Булочка с маслом	50	3.66	3.26	28.2	156.16		424
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.48	9.6	48	0.03	478
	Хлеб ржаной	20	0.95	0.6	9.95	44		
Итого за Завтрак			18.21	29.3	134.79	841.35		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5.6	5.1	47.93	218.99	8.39	96.02
	Плов с куриным филе а/у	240	23.31	27.08	74.6	600.84	7.8	291.01
	Комлот из языка (заморожен)	200	0.68	0.14	35.26	143.8	0.6	388.06
	Хлеб пшеничный	50	4	1.2	24	120	0.08	
	Хлеб ржаной	50	2.39	1.5	24.9	110		
	Итого за Обед.			35.98	35.02	208.69	1163.63	
Итого за день 307.80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268
	Каша гречневая рассычатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Комлот из мяса сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Грейфрукс с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		405
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	1,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	44		
Итого за Завтрак			30,01	35,82	143,83	1021,72	1	
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	99,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	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.			52,64	44,64	94,1	1024,21		
Итого за день 307,80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	"Дружба" с маслом	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Чай с лимоном	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		19,15	18,16	78,78	613,47		
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
	Комлот из языка (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	158,98	999,8		
Итого за день 307,80 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова