

Меню
ШКОЛЫ №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

5 мая 2025г. - 10 мая 2025г.

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	14,82	53,02	859,46		173
	Напиток "Витосика Лайт"	200	0,4	0,4	12,6	72		352,03
	Хачапури с сыром	60	0,06	16,75	17,64	259,26	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	32,59	113,02	806,72	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	218	2,2	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	83		371
	Гуляш свиная	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	3	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,82	75,48	482,23		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	99	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
	Итого за Обед.			41,58	59,01	213,84	1373,12	3
Итого за день			307,80	307,80	307,80	307,80	307,80	307,80

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	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Компот 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
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	28,3	358		268,04
	Рагу из овощей	180	3,02	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	99	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	68		
	Итого за Обед.			23,68	37,02	133,42	907,28	
Итого за день			307,80	307,80	307,80	307,80	307,80	307,80

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	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	15,5
	Молоко стуженное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	99	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77		
	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17		438
Итого за Завтрак			20,72	28,33	142,72	880,08		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,85	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточек (свинина)	100	13,6	25,4	28,3	358		268,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	228,08	3,26	205
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,28	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	99	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	68		
	Итого за Обед.			27,76	37,37	154,17	1059,88	
Итого за день			307,80	307,80	307,80	307,80	307,80	307,80

Рацион: 5-11_ДОВ3_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	2,78	9,2	45,8	0,16	174
	Ватоник Виталад	1	0,54	0,66	7,28	39,92		13 030,06
	Сыр (порциани)	15	3,86	3,99	17,7	91	1,33	378
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	68		
Итого за Завтрак			11,91	10,93	83,52	368,26		
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 бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из ягод (заморозка)	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	68		
Итого за Обед.			32,83	35,04	163,18	1070,59	1	
Итого за день			307,80	307,80	307,80	307,80	307,80	307,80

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова