

Регистрация И.С. ПАСОВАНОВ, директор школы №2		К.С. Зулькардина, Р.Ф. Калинин		Меню ШКОЛА №2 ПОНЕДЕЛЬНИК 04 сентября 2023г. - 08 сентября 2023г.	
Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда		Выход блюда		Пищевые вещества (г)	
Приним пищи		Наименование блюда		Б Ж У	
Завтрак		Каша овсяная с маслом из пшеницы высшего Сорт (молочный)		200/10 9,47 11,57 42,82	
		Бутерброд с посидлом 30/30		30 7,92 7,98 103,08	
		Кофейный напиток с молоком		200 3,17 2,88 15,98	
		Хлеб ржаной		40 1,9 1,2 19,92	
		Хлеб пшеничный		30 2,4 0,72 14,4	
Итого за Завтрак				27,48 28,37 123,46	
Обед		Суп картофельный с бобовыми		200 4,4 7,2 52,9	
		Гречка		20 2,4 0,4 12,6	
		Гуляш свинина		50/50 12,09 29,81 4,59	
		Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)		150 11,63 9,68 62,9	
		Кисель "Витюшка"		200 0,1 0,04 24	
		Хлеб пшеничный		30 2,4 0,72 14,4	
		Хлеб ржаной		20 0,95 0,6 9,96	
Итого за Обед				33,97 48,45 181,35	
				Итого за день 123,00 рубля	

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

Приним пищи		Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энерге- тическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
						Б Ж У							
Завтрак		Зразы рубленые (свин.)		90		10,55 20,45 14,92		285,46		1,19		274	
		Макаронные изделия отварные		150		5,49 4,5 26,4		227,49				309	
		Соус красный основной		20		0,19 1,04 1,48		16,9		0,9		326	
		Салат фруктовый и ягодный		200		0,2 24,4 101,6		96		20		389	
		Хлеб пшеничный		40		3,2 0,96 19,2		86		0,05			
		Хлеб ржаной		30		1,43 0,9 14,94		64,2					
Итого за Завтрак						21,86 28,05 101,34		791,65					
Обед		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне		200/10		1,4 3,94 15,59		103,22		8,63		82,02	
		Котлеты, биточки, шницели (свинина)		90		12,24 22,86 23,67		320,4				268	
		Резанная капуста		150		2,52 3,95 15,36		98,07		17,9		143	
		Напиток из плодов шиповника		200		0,68 0,14 35,26		143,8		0,6		388	
		Хлеб пшеничный		50		4 1,2 24		120		0,08			
		Хлеб ржаной		50		2,38 1,5 24,9		107					
Итого за Обед						23,22 33,59 136,77		892,49					
						Итого за день 123,00 рубля							

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Приним пищи		Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энерге- тическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
						Б Ж У							
Завтрак		Запеканка творожная с яблоками		180		16,28 18,74 33,55		368,57		2,28		163,03	
		Молоко стуженное		30		2,16 9 16,8		147		0,3			
		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 9,96		42,8					
Итого за Завтрак						21,89 28,12 89,71		690,37					
Обед		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне		200		2,12 2,22 19,38		137,6		13,2		103,03	
		Котлеты, биточки, шницели (свинина)		90		12,24 22,86 23,67		320,4				268	
		Рис припущенный с овощами		150		5,17 5,89 28,53		188,4		2,72		205	
		Компот из ягод (заморозка)		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		64,2					
Итого за Обед						24,04 32,83 136,18		926,4					
						Итого за день 123,00 рубля							

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи		Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энерге- тическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
						Б Ж У							
Завтрак		Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое		90		2,58 6,42 8,37		145,32		0,9		235	
		Пюре картофельное		150		3,14 5,1 48,75		227,62		18,2		312	
		Компот из смеси сухофруктов		200		0,06 0,06 29		108		1,49		349	
		Фрукт свежий		1		0,8 0,8 19,6		94					
		Хлеб пшеничный		30		2,4 0,72 14,4		72		0,05			
		Хлеб ржаной		30		1,43 0,9 14,94		64,2					
Итого за Завтрак						10,41 14 135,06		711,04					
Обед		Расстегаик ленинградский на курином бульоне		200/10		4,52 4,12 36,71		176,88		6,78		96,02	
		Плов из брокколи-цыплят		240		23,3 27,08 74,6		600,86		7,8		291	
		Кисель "Витюшка"		200		0,1 0,04 24		95		20		352	
		Хлеб пшеничный		30		2,4 0,72 14,4		72		0,05			
		Хлеб ржаной		30		1,43 0,9 14,94		64,2					
Итого за Обед						31,75 32,86 166,65		1008,94		20			
						Итого за день 123,00 рубля							

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ПЯТНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,26	284
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/10	1,34	1,7	5,66	26,18	0,1	174
	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	42,8		
Итого за Завтрак			18,55	27,04	64,37	468,7		
Обед.								
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Каша гречневая раскаленная с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
Итого за Обед.			40,14	34,31	180,04	1111,64	2	
Итого за день 123,00 рубля								