

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

К.С. Вупхиджина
Р.Ф. Калиенко

Меню
ШКОЛЫ №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

18 октября 2023г. - 20 октября 2023г.

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ТОНЕЛЬНИК								
16 октября 2023г. -20 октября 2023г.								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
			33,97	48,45	181,35	1154,03	22	
Итого за Обед.								
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
			18,27	30,6	45,36	533,1		
Итого за Полдник								
Итого за день 123,00 рубля								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Итого за Обед.		21,31	30,38	116,62	873,47		
Полдник	Пицца домашняя	100	9,89	16,26	28,33	299	0,19	413,04
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Итого за Полдник		10,89	16,46	52,73	400,6	20,19	
Итого за день 123,00 рубля								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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	5,99	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		
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74	385
	Итого за Полдник		49,79	62,5	57	548	3,53	
Итого за день 123,00 рубля								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	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	227,52	18,2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Обед.		13,65	17,58	163,99	842,52		
Полдник	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8		382
	Итого за Полдник		18,87	31,12	56,14	582,9		
Итого за день 123,00 рубля								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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 рубленые из бройлер-цыплят	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот 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	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.		37,11	32,93	155,5	999,44	2		
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74	385
	Пицца домашняя	100	9,89	16,26	28,33	299	0,19	413,04
Итого за Полдник		15,49	22,66	37,73	415			
Итого за день 123,00 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова