

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Родинбах
Р.Ф. Каримов

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшени с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	859,46		173
	Хлебный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,96	101	1,3	378
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,85	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,75	12,45	55		
Итого за Завтрак			26,84	32,67	115,93	827,51		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	8	66,13	216	2,2	102
	Гречка	30	3,6	0,6	19,9	94,5		371
	Гуляш свиная	50/50	13,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,98	11,62	75,48	462,23		171
	Кисель "Витоща"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77		
Итого за Обед.			40,12	53,08	225,73	1363,97	22	
Итого за день 223,48 рубля								

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 пшеничные (сви.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,89		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	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			22,85	30,68	69,5	623,47		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,86	19,3	127,8	10,68	82,02
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,04
	Ризотто из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,48	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,14	35,26	143,8	0,6	368
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Обед.			23,66	37,02	133,42	905,48		
Итого за день 223,48 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	Залепок творожная с яблоком	180	16,26	18,74	33,55	368,67	2,28	163,03
	Молоко стученное	20	1,44	8	11,2	98	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
Итого за Завтрак			26,94	30,94	124,94	871,53		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	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	64,2		
	Итого за Обед.		27,78	37,37	154,17	1058,08		
Итого за день 223,48 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова