

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко



Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

Меню ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

23 сентября 2024г. -27 сентября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200/10	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	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03		
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44			
Итого за Обед.			33,18	48,23	167,55	1096,23	2		
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5			
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			
	Итого за Полдник			8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
			Итого за день 204,50 рубля						

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
	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.			21,37	30,57	101,25	814,17			
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5			
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			
	Итого за Полдник			8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
			Итого за день 204,50 рубля						

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

СРЕДА

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	
	Тефтели 2-й вариант /свин./	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,92	279	
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312	
	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	0,96	0,6	9,96	44			
	Итого за Обед.			20,06	26,6	135,2	809,98		
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5			
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			
	Итого за Полдник			8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
			Итого за день 204,50 рубля						

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

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	
	Плов (свин.)	200	22	22,51	34,71	429,32	1,71	265	
	Компот из ягод (заморозка)	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	40	1,91	1,2	19,92	88			
Итого за Обед.			33,11	29,17	152,6	958			
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5			
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			
	Итого за Полдник			8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
			Итого за день 204,50 рубля						

ПЯТНИЦА

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,98	99,02	
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255	
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
Итого за Обед.			58,19	48,25	128,44	1142,96			
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5			
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			
	Итого за Полдник			8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
			Итого за день 204,50 рубля						

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова