



Меню
ШКОЛЫ №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 2_Комплекс_№2_

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко

30 сентября 2024г. -05 октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5			216	2,2	102
	Греники	20	2,4			63		371
	Каша Царская с курой	250	75,5	47,18	25,18	828,32	6	
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			92,59	71,47	149,55	1454,37	6	
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	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		
	Гребешок с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		406
	Итого за Обед.			25,87	42,31	113,73	991,37	2
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Плов (свин.)	200	22	22,51	34,71	429,32	1,71	265
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Булочка с корицей	100	7,59	6,19	51	294,35		438
	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.			36,6	33	158,7	1113,27		
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№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	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Азу по-татарски (свинина)	200	13,21	7,15	3,72	134,88	1	637
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Пицца домашняя	50	4,95	8,13	14,17	149,5	0,1	413,04
	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.			27,22	21,76	105,18	679,37	1	
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	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.			37,79	40,53	169,14	1209,72	1
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Плов из бройлер-цыплят	200	19,42	22,57	62,17	500,7	6,5	291
	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		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
Итого за Обед.			29,3	33,48	158,33	1014,74		
Итого за день 146,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова