

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиёнок

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_2см\_

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

25 ноября 2024г. -29 ноября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Обед.</b>								
	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
	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		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>33,18</b>	<b>48,23</b>	<b>167,55</b>	<b>1096,23</b>	<b>2</b>	
<b>Полдник</b>								
	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
<b>Итого за Полдник</b>			<b>18,27</b>	<b>30,6</b>	<b>45,36</b>	<b>533,1</b>		
<b>Итого за день 189,44 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_2см\_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Обед.</b>								
	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
	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>22,65</b>	<b>31,09</b>	<b>126,15</b>	<b>921,17</b>	<b>3</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кекс "Столичный"	100	5,89	19,23	57,79	388,76		82
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,29</b>	<b>20,83</b>	<b>75,49</b>	<b>479,76</b>	<b>1,33</b>	
<b>Итого за день 189,44 рублей</b>								

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			
<b>Обед.</b>								
	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		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>20,06</b>	<b>26,6</b>	<b>135,2</b>	<b>809,98</b>		
<b>Полдник</b>								
	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,2	413,04
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10,9</b>	<b>16,46</b>	<b>52,74</b>	<b>400,6</b>	<b>20,2</b>	
<b>Итого за день 189,44 рублей</b>								

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			
<b>Обед.</b>								
	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		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>33,11</b>	<b>29,17</b>	<b>152,6</b>	<b>958</b>		
<b>Полдник</b>								
	Пицца с сыром Школьная	100	12,16	13,16	38,49	322,79	0,49	412
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74	385
<b>Итого за Полдник</b>			<b>17,76</b>	<b>19,56</b>	<b>47,89</b>	<b>438,79</b>	<b>3,23</b>	
<b>Итого за день 189,44 рублей</b>								

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			
<b>Обед.</b>								
	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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>57,39</b>	<b>48,01</b>	<b>123,64</b>	<b>1118,96</b>		
<b>Полдник</b>								
	Залежанка из творога со сгущенным молоком 150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
<b>Итого за Полдник</b>			<b>47,36</b>	<b>58,78</b>	<b>63,56</b>	<b>533</b>	<b>2,09</b>	
<b>Итого за день 189,44 рублей</b>								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова