

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

20 января 2024г. - 24 января 2024г.

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|----------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Обед. | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,5 | 9 | 66,13 | 216 | | |
| | Гренки | 30 | 3,6 | 0,6 | 18,9 | 94,5 | | |
| | Гуляш свинина | 50/50 | 12,09 | 29,81 | 4,59 | 323,24 | 2 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150 | 11,63 | 9,68 | 62,9 | 385,19 | | |
| | Кисель "Витощка" | 200 | | | 24 | 95 | 20 | 352 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,96 | 19,2 | 96 | 0,06 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,91 | 1,2 | 19,92 | 88 | | |
| Итого за Обед. | | | 37,93 | 51,25 | 215,64 | 1297,93 | 22 | |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101 | 1,3 | 379 |
| | Хачапури с сыром | 110 | 16,61 | 30,71 | 32,34 | 475,31 | 0,37 | |
| Итого за Полдник | | | 19,78 | 33,39 | 48,3 | 576,31 | | |
| Итого за день 261,89 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ВТОРНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|----------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Обед. | Борщ с капусты 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 | 40 | 3,2 | 0,96 | 19,2 | 96 | 0,06 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 66 | | |
| Итого за Обед. | | | 22,75 | 30,89 | 126,31 | 921,97 | | |
| Полдник | 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 |
| | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | |
| Итого за Полдник | | | 11,7 | 17,26 | 72,34 | 494,6 | | |
| Итого за день 261,89 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

СРЕДА

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 |
| | Биточек (свинина) | 90 | 12,24 | 22,86 | 23,67 | 320,4 | | 268,03 |
| | 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 | 66 | | |
| Итого за Обед. | | | 24,04 | 32,83 | 136,18 | 928,2 | | |
| Полдник | Запеканка из творога с рисом | 160 | 8,42 | 12,14 | 43,51 | 321,53 | 0,06 | 15,5 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 9 | 16,8 | 147 | 0,3 | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 2,74 | 385 |
| Итого за Полдник | | | 16,18 | 27,54 | 69,71 | 584,53 | | |
| Итого за день 261,89 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 90 | 14,17 | 10,8 | 8,37 | 187,43 | | 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 | 0,96 | 0,6 | 9,96 | 44 | | |
| | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | |
| Итого за Обед. | | | 25,25 | 21,96 | 163,99 | 885,83 | | |
| 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 261,89 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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 | 200/10 | 6,14 | 3,98 | 17,37 | 111,46 | 127,62 | 88,02 |
| | Котлета (свинина) | 90 | 12,24 | 22,86 | 23,67 | 320,4 | | 268,05 |
| | 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 | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 66 | | |
| Итого за Обед. | | | 31,83 | 35,39 | 141,31 | 993,64 | 1 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 2,74 | 385 |
| | Пицца домашняя | 100 | 9,9 | 16,26 | 28,34 | 299 | 0,2 | 413,04 |
| | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | |
| Итого за Полдник | | | 16,3 | 23,46 | 57,34 | 509 | | |
| Итого за день 261,89 рублей | | | | | | | | |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова