

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

03 февраля 2025г. 07 февраля 2025г.

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			
	Гренки	30	3,6	0,6	18,9			
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		
	Кисель "Витошка"	200			24	95	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
Итого за Обед.	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200						
	Хачапури с сыром	110	3,17	2,68	15,96	101	1,3	
Итого за Полдник			16,61	30,71	32,34	475,31	0,37	
	Итого за день		19,78	33,39	48,3	576,31		

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 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
	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	993,84	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