

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калинина

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46		128
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101		379
	Хачапури с сыром	70	10,57	19,54	20,58	302,47		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			29,29	38,16	118,94	900,93		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		
	Гуляш свиная	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	3	
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		
	Кисель "Виташка"	200			24	95	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,82	98		
Итого за Обед.			41,48	58,85	222,84	1408,12	23	
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Сыс красной основой	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Хлеб пшеничный	200			24,4	101,6	20	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Итого за Завтрак	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Обед.		22,86	30,68	98,5	824,67		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		
	Рис из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,48	268,04
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	143
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	388
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		23,65	37,02	133,42	907,28		
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	180	9,47	13,65	48,95	361,72	0,07	15,5
	Молоко ступенное	20	1,44	6	11,2	88	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77		
	Итого за Завтрак	75	5,69	4,64	38,25	220,76		
	Обед.		21,57	26,36	150,03	913,48		438
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточек (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	228,08	3,26	268,03
	Компот из ягод (заморожена)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	205
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	388,06
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		27,78	37,37	154,17	1058,88		
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Супфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом	100	15,74	12	9,3	208,26		235
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	348
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Завтрак		24,2	20,04	130,94	751,28	24,39	
	Обед.							
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов с куриным филе wу	280	27,19	31,6	87,04	700,69	9,11	291,01
	Кисель "Виташка"	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	352
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		37,42	38,56	193,11	1176,68	20	
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,86	0,35	284
	Вулочка с маком	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	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	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Завтрак		29,13	39,85	121,58	869,28		
	Обед.							
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	268,05
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		44
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	348
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		36,48	40,25	155,64	1114,38	1	
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,16	174
	Сыр (попоянны)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	25,74	160,8		382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Завтрак		18,5	15,8	70,08	461,68		
	Обед.							
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	20	22	47,6	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из ягод (заморожена)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	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.		33,83	35,28	167,88	1094,59	1	
Итого за день			307,80 рубля					

Зав. производством

Ю.А. Зуикова