

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

ПОНЕДЕЛЬНИК
24 февраля 2025г. - 28 февраля 2025г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Обед. | 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 | | |
| Итого за Обед. | | | 33,18 | 48,23 | 167,55 | 1096,23 | 2 | |

Итого за день 108,90 рублей

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

ВТОРНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | 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 |
| | Кисель "Витошка" | 200 | | | 24 | 95 | 20 | 352 |
| | 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. | | | 21,27 | 30,51 | 110,25 | 849,17 | 20 |

Итого за день 108,90 рублей

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

СРЕДА

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | 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 |
| | 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 | | |
| | Итого за Обед. | | | 20,06 | 26,6 | 135,2 | 809,98 | |

Итого за день 108,90 рублей

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

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 | 200/10 | 4,52 | 4,12 | 38,71 | 176,88 | 6,78 | 96,02 |
| | Глов с куриным филе в/у | 200 | 19,42 | 22,57 | 62,17 | 500,7 | 6,5 | 291,01 |
| | 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 | | |
| | Итого за Обед. | | | 30,53 | 29,23 | 180,06 | 1029,38 | |

Итого за день 108,90 рублей

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Обед. | 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 | | |
| Итого за Обед. | | | 57,39 | 48,01 | 123,64 | 1118,96 | | |

Итого за день 108,90 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова