

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО
Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

Меню
ШКОЛА №2

07 апреля 2025г. -11 апреля 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У*			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	9	66,13	216	2,2	102
	Грени	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	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
Итого за Обед.			36,83	51,11	200,34	1231,43	2	
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)			Энерге- тическая	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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		21,95	30,65	121,51	897,97		
Полдник	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,2	413,04
	Компот из облепихи	200	0,2	0,1	28,9	113		54,9
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Итого за Полдник		10,9	17,16	76,84	506	28	
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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)			Энерге- тическая	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 (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое	90	14,17	10,8	8,37	187,43		235,02
	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)			Энерге- тическая	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	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		31,36	35,09	136,33	971,84	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		
	Итого за Полдник		16,3	23,46	57,34	509		
Итого за день 261,89 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова