

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 5-11_обед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	46	216			102
	Гренки	20	2,4	0,4	63			371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	323,24	2		260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	462,23			171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	60	0,03		376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	44			
Итого за Обед.			36,91	52,21	1240,47	12,58		
Итого за день 117,86 рубля								

Рацион: 5-11_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 в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	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
	Напиток "Витوشка Лайт"	200			18	72		352,03
	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.			23,87	34,62	114,9	927,97	25	
Итого за день 117,86 рубля								

Рацион: 5-11_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 в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	88,04
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6		268,04
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			31,31	41,93	183,03	1127,2		
Итого за день 117,86 рубля								

Рацион: 5-11_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 в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Плов из бройлер-цыплят в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	7,21	291
	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	50	2,39	1,5	24,9	110		
Итого за Обед.			36,02	34,99	206,66	1193,67	23,89	
Итого за день 117,86 рубля								

Рацион: 5-11_обед

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	10,38	99,04
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		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.			60,08	51,1	138,33	1217,98		
Итого за день 117,86 рубля								

СУББОТА

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 в/у	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	9,1	82,04
	Паста болоньезе с курицей в/у	220	17,34	7,57	34,06	274,82	8,4	54,01
	Компот из ягод (заморозка)	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.			24,71	15,39	126,47	733		
Итого за день 117,86 рубля								