



Е.О.Романов
Р.Ф. Калинин

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

12 апреля 2021г. - 16 апреля 2021г.

Итого за Завтрак	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Сыр (попеченный)	25	3,96	3,99		51,54	0,12	15
Каша гречневая	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,34	380
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Обед		23,98	34,82	65,1	597,8		
Итого за Обед							
Суп картофельный с борщами	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
Курочка отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	1	288
Каша гречневая	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
Компот из фруктов (2 вариант)	1			23,12	92,5		
Сок 0,2	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Хлеб пшеничный	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Хлеб ржаной	30	3,66	3,25	28,2	155,15		
Булочка домашняя	50	41,2	38,69	222,22	1223,23	1	424
Итого за Обед							

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда

ВТОРНИК

Приним лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Имбирь свежий	80	1,83	6,08	9,99	101,52	7,41	75
	Сок красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Зернышки ржаные (соль)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	1,33	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Сок фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			26,05	37,49	120,65	979,79	29,7	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	4,47	161,85	1	637
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,9	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб ржаной	30	21,28	14,34	77,3	515,87	1	
	Итого за Обед							

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда

СРЕДА

Приним лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Сыр (попеченный)	25	6,6	6,65		85,9	0,2	15	
	Каша молочная Геркулес	280/10	21,05	26,67	81,19	494,61		173	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			
Итого за Завтрак			34,96	37,88	157,61	947,11			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	1,64	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02	
	Котлеты рубленые из кролика-выпечка	100	20	23	47,6	388	0,06	295	
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388	
	Пирог Забав	90	6,1	20,86	60,73	451,02		314	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Итого за Обед			39,95	54,23	240,3	1474,31	1	

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Приним лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Имбирь свежий	60	0,84	2,34	6,3	45,06	10,07	75
	Супчик из пшена с рисом	90	18,82	14,24	3,44	240,55	11,5	35,08
	Пирог картофельный	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Компот	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			27,53	23,58	122,75	794,33	3	
Обед	Расольник ленинградский из картофеля	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	Котлеты (биточки) рыбные	90	15,84	22,61	15,55	358,56	0,94	234
	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	17,9	143
	Компот из ягод (заморожен)	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	64,2		
	Булочка домашняя	50	0,04	0,07	0,21	1,61		425
	Итого за Обед			27,43	32,51	134,42	915,12	

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда

ПЯНИЦА

Итого за Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,9	342	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	45	2,15	1,35	22,41	95,3			
Итого за Завтрак			35,37	33,93	176,73	1059,18	1,91		
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,98	99,02	
	Гарни 2-й вариант	90	10,44	24,15	17,4	334,5	1,38	279,02	
	Каша пшеничная	150	10,68	10,68	29,17	189,18	25,8	139	
	Компот из смеси ягод	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349	
	Мороженое	60	2,7	3,48	31,8	167,52	0,06	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6			
	Итого за Обед			30,21	44,37	153,53	1054,07		

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова