



УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО

Директор школы №2
Е.О. Розинская
г. Екатеринбург

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

19 апреля 2021г. - 23 апреля 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеница	200/10	9,47	11,56	22,83	290,32		173
	Масло (пшеницы)	30	0,06	7,24	0,15	66		14
	Сыр (пшеницы)	30	0,92	7,98		103,08	0,24	15
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	11,63	9,68	18,83	102,06	0,34	380
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			24,27	30,16	90,87	700,26		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Пловы по-строгоновски	60/60	48,73	39,37	11,23	555	1,2	295
	Каша гречневая варочная (2 варианта)	150	11,63	9,68	62,8	385,18		171
	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	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			71,85	69,92	202,83	1437,18	

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Молоко кабанчиков ттк	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2		
	Сок красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326	
	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	1,19	274	
	Макаронные изделия отварная	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309	
	Сок фруктовый и ягодный	180	0,9	0,18	21,96	91,44	18	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8			
	Итого за Завтрак			21,62	32,83	93,74	807,49	24,34	
Обед	Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52	0,6		
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02	
	Рис из пшеницы с овощами	240	12,69	11,85	15,36	219,28	11,44	289,05	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04		
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5			
	Итого за Обед			21,62	17,28	96,9	633,32	21,31	

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59		174
	Чай с лимонном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлопья (пшеница)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	1,06	
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/20	30/10/20	15,76	21,09	34,42	390,3	0,27	3,03
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Итого за Завтрак			35,29	40,1	197,5	990,24	
Обед	Сардельки отварная	60	0,87	3,63	4,96	55,68	3,99	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Плов из Бройлер-цыплят	240	23,31	27,09	74,61	600,87	7,8	291
	Компот из ягод (замороженка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Турбина с повидлом	50	0,06	0,21	0,42	3,84		449
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	74,9		
	Итого за Обед			31,81	35,3	171,28	1112,69	

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,43	8,37	145,31	0,9	235
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Компот из смеси клубники	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Завтрак			9,92	13,71	130,08	699,63	
Обед	Расолынки ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Витус с цыпленком-бройлером	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Каша	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	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			18,78	15,03	114,28	616,77	3

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5		1,04	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком_150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60	0,03	376	
Итого за Завтрак			46,71	64,2	76,73	638,5	0,82		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02	
	Сок красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326	
	Котлеты рубленые из бройлер-индейки	100	20	23	47,6	388	0,06	295	
	Рис португальский	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	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Итого за Обед			34,84	34,65	185,85	1064,19	1	

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова