

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Е.О. Ворончих
Р.О. Золотых

20 сентября 2021г. - 24 сентября 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеницы	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32		173
	Бутерброды горячие с сыром 30/15	30/15/6	11,18	16,66	29,7	314	0,12	7,05
	Кофейный напиток с маломолочным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,34	380
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
	Итого за Завтрак		24,25	30,61	101,32	749,18		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	218	2,2	102
	Горох	20	2,4	0,4	12,8	83		371
	Печень по-строгановски	60/60	48,73	39,37	11,23	555	1,2	255
	Каша гречневая	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	Салат фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,8	20	389
	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		72,85	60,12	234,11	1446,28		
Итого за день 166 рублей								

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	Омлет порционный	60	0,48	0,12	1,58	8,4	6	
	Завязки рубленые (свин.)	90	19,55	20,45	14,62	289,48	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	28,4	227,49		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	18,9	0,9	328
	Сыр брынзевый и ягодный	180	0,9	0,18	21,99	81,44	18	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
	Итого за Завтрак		20,96	27,61	90,68	744,49	26,14	
Обед	Помидоры порционные	60	0,72	0,12	2,28	14,4	15	
	Ворцы с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,64	15,59	103,22	8,63	82,02
	Алименты							
	Рис из птицы с овощами	240	12,89	11,85	15,36	219,28	11,44	289,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,28	143,8	0,8	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		18,68	17,4	62,94	594,2	15	
Итого за день 166 рублей								

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 овсяная	200/10	12,88	13,67	63,44	302,59		174
	Чай с лимонном	200/7	0,21	0,03	18	65	2,83	377
	Итого за Завтрак		13,09	13,7	81,44	367,59	2,83	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	1	0,6	0,8	19,6	84		
	Итого за Завтрак		19,85	19,51	137,7	672,54		
Обед	Секлет отварная	60	0,87	3,63	4,88	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 (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,19	2,05	265
	Итого за Обед		30,68	33,86	65,26	712,56	28,24	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		39,91	44,71	156,32	1194,09		
Итого за день 166 рублей								

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 овощами	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 цитрусовых	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	9,98	42,8		
	Итого за Завтрак		9,12	12,91	110,48	595,63		
Обед	Омлет порционный	60	0,48	0,12	1,58	8,4	6	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Витус с цитрусовым соусом	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Котлеты "Витюшка"	200	0,1	0,04	30,12	121	3	362
	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			19,29	15,15	116,84	629,17	20,52	
Итого за день 166 рублей								

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	2,42	8,05	16,13	146,5		1,04
	Сыр (порции)	10	2,64	2,66		34,36	0,08	15
	Запеканка творожная с яблоком	150	13,57	15,63	27,96	307,14	1,91	163,02
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	378
Итого за Завтрак			18,73	26,4	59,09	548	2,02	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлеты рубленые из бройлерного мяса	90	18	20,7	42,84	349,2	0,08	295
	Рис отваренный	150	3,6	4,75	62,4	255,83		305
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	18,9	0,9	328
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,28	143,8	0,8	388
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Масло (порции)	15	0,06	5,48	0,12	49,5		14
	Итого за Обед		32,9	37,81	181,21	1074,89	1	
Итого за день 166 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зубкова