

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

С.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко



Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

08 ноября 2021г. - 12 ноября 2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,24	284
	Сыр (порциями)	15	9,96	3,99		51,54	0,12	15
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,34	380
	Хлеб пшеничный	25	2	0,8	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Завтрак			23,54	31,06	62,62	552,8		
Обед.	Суп картофельный с боровыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Курица отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	1	288
	Каша гречневая	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	рассыпчатая (2 вариант)							
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	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.			38,54	33,64	195,3	1076,18	1	
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВ3_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	1,56	8,4	6	
	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,62	285,48	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Соки фруктовые и ягодные	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			20,96	27,61	90,68	744,49	26,14	
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Рагу из птицы 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.			17,96	17,28	90,66	579,8	
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВ3_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	12,68	13,67	63,44	302,59		174
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Йогурт в инд. упаковке	1	3,13	3,63	14,12	98,75	1,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Завтрак			19,85	19,51	137,7	672,54	
Обед.	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
	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	64,2		
Итого за Обед.			33,03	30,99	125,63	932,79		
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом запеченным	100	15,74	12	9,3	208,26		235
	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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Итого за Завтрак			22,29	18,48	111,41	658,58	20,74
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Бигус с сытным-бройлером	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Кисель "Витощка"	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 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223	
	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,38	0,08	15	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	378	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Итого за Завтрак			49,33	59,54	77	596,38	0,95	
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 бройлер-цыпленка	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295	
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305	
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326	
	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.			32,84	32,35	181,09	1025,39	1	
	Итого за день 166 рублей								