



Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

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			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,2	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Грени	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
	Сассыпчатая (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	
Полдник	Хачапури с сыром	105	15,82	29,3	30,85	453,67	0,35	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
Итого за Полдник			24,07	36,58	47,09	617,47		
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

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	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	
Полдник	Пицца домашняя	110	10,88	17,88	31,17	328,9	0,21	413,04
	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Обыкновенное чудо	1	1,7	8	16,5	147		13 033
Итого за Полдник			12,58	25,88	70,79	568,4		
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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	
Полдник	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,49	322,78	0,49	412
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	18	65	2,83	377
	Воярушка	1	0,76	4,48	8,63	77,9		13 014
Итого за Полдник			13,1	17,64	63,12	465,68	3,32	
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

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	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Бигус с цыпленком-бройлером	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Кисель "Витошка"	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
Полдник	Булочка дорожная	70	0,06	0,1	0,29	2,25		425
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
Итого за Полдник			0,92	0,96	48,89	204,25		
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

ПЯТНИЦА

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	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02	
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	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	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	Итого за Обед.			33,24	32,47	183,49	1037,39	1	
	Полдник	Булочка с маком	110	8,05	7,16	62,04	343,54		424
Чай с молоком		200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378	
Залепанка из творога с морковью (2 вариант)		130/20	11,11	9,76	58,42	366,6	2,39	224	
Итого за Полдник			20,56	18,52	138,16	801,14			
Итого за день 166 рублей									