

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК
06 декабря 2021г. - 10 декабря 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32		173
	Бутерброды горячие с сыром 30/10/20	60	13,42	19,99	35,64	376,8	0,14	7,08
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,34	380
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Итого за Завтрак		26,49	33,94	107,26	811,98		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Пельни по-строгановски	45/45	36,55	29,53	6,42	416,25	0,9	255
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	Соус фруктовый 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	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Обед.		80,67	50,28	201,3	1307,53			
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	14,92	285,46	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
	Соус фруктовый 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	90,68	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 ячневая	200/10	12,66	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	19,8	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 (амарант)	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 лавашем	100	15,74	12	9,3	208,26		235
	Плов 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 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	
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	Залепанка из творога со сгущенным молоком 150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223
	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36	0,08	15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Итого за Завтрак		49,33	59,54	77	598,36	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-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	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								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова