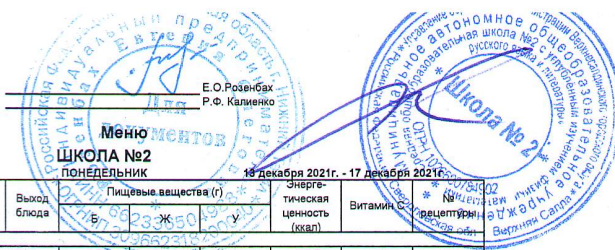


УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О.Розенбах
Р.Ф.Калиенко



Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда

Меню ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

16 декабря 2021г. - 17 декабря 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 (порцирами)	15	3,98	3,99		51,54	0,12	15
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,85	1,79	18,83	102,06	0,34	380
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60		0,04
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Завтрак		23,54	31,06	62,82	552,8			
Обед.	Суп картофельный с Бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Курочка отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	1	288
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	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	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
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
Итого за Завтрак		21,93	28,23	103,92	801,05			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	4,47	161,85	1	637
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,9	342
	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.		21,28	14,34	77,3	515,87	1	

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	Сыр (порцирами)	15	3,98	3,99		51,54	0,12	15
	Каша вязкая молочная	200/10	12,68	13,67	65,44	302,59		174
	Чай с молоком	200	1,4	1,8	17,7	91	1,33	378
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Завтрак		23,94	22,22	139,86	720,73		
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	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Рис притушенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,88	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед.		33,85	33,37	179,57	1023,29	1	

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 печени с рисом	90	18,82	14,24	3,44	240,55	11,5	35,08
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Кисель "Витощка"	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	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 Завтрак		26,69	21,24	116,45	749,27	3	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	Биточки из горбуши с отрубями(с/г)	90	14,4	8,82	4,41	154,8	0,66	15,07
	Капуста тушеная	150	10,68	10,88	29,17	189,18	25,8	139
	Компот из ягод (заморожен)	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.		34,11	25,38	136,89	800,86		

Итого за день 166 рублей

Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда

ПЯНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,9	342
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	45	2,14	1,35	22,41	96,3		
	Итого за Завтрак		35,36	33,93	176,73	1058,18	1	
	Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,98
Тефтели 2-й вариант (свин./ б/с)		90	10,44	24,15	17,4	334,5	1,38	270,02
Рагу из овощей		150	2,52	3,95	15,35	98,07	17,9	143
Компот из смеси сухофруктов		200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
Хлеб ржаной		40	1,9	1,2	19,92	85,6		
Итого за Обед.			19,34	34,16	107,91	795,44		

Итого за день 166 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова