

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко



Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

10 января 2021г. - 14 января 2021г

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_2см

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	0,9	66,13	218	2,2	102	
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371	
	Печень по-строгановски	45/45	36,55	29,53	8,42	416,25	0,9	255	
	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	25	1,19	0,75	12,45	53,5			
Итого за Обед.			60,67	50,28	201,3	1307,53			
Полдник	Хачапури с сыром	100	15,07	27,9	29,38	432,07	0,33		
	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			23,32	35,18	45,62	595,87		
Итого за день			Итого за день 170 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			Итого за день 170 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	16	65	2,83	377	
	Боярушка	1	0,76	4,48	8,63	77,9		13 014	
Итого за Полдник			13,1	17,64	63,12	466,68	3,32		
Итого за день			Итого за день 170 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			Итого за день 170 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	
	Залежанка 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			Итого за день 170 рублей						