



Е.О.Розенбах
Р.Ф. Калиненко

УТВЕРЖДАЮ
Согласовано
Директор школы №2

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

17 января 2021г. - 21 января 2021г

		17 января 2021 г.			21 января 2021 г.			
Днем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Смесь картофельный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,24	284
	Сыр (порциями)	15	3,88	3,99	51,54	0,12	15	
	Каша гречневая с молоком сгущенным	180	2,85	1,79	18,83	102,08	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	62,62	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	15,29	14,54	13,16	217,4	1	288
	Каша гречневая разсыпчатая (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	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Обед.			38,54	33,64	195,3	1076,18	1	
Итого за день 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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	18,9	0,9	326
	Соус фруктовый 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	1,8	1,2	19,92	85,6		
Итого за Завтрак			21,93	28,23	103,62	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 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,12	15
	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59		174
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	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	111,48	127,62	88,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыпленок	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305
	Напиток из плодов цитрусовых	200	0,68	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 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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 "Виташка"	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 отрубками(с/г)	90	14,4	8,82	4,41	154,6	0,68	15,07
	Капуста тушеная	150	10,68	10,68	29,17	189,18	25,6	139
	Компот из ягод (замороженные)	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 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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-цыпленок	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Каша гречневая разсыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	18,9	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	96,02
	Тефтели 2-й вариант (свин.) б/с	90	10,44	24,15	17,4	334,5	1,38	279,02
	Рагу из овощей	150	2,52	3,85	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 170 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова