

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО
Директор школы №2

Е.О.Розенбах
Р.Ф.Калиненко

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

31 января 2021г. - 04 февраля 2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	295,7	0,24	284
	Соус (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,12	15
	Корейский салат с молоком соевым	180	2,85	1,99	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	62,62	552,8		
Обед	Суп картофельный с добавками	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Салат	20	2,4	0,4	12,6	83		371
	Курочка отварная	90	15,28	14,54	13,18	217,4	1	288
	Каша гречневая	150	11,63	9,68	62,9	365,18		171
	Салат фруктовый и ягодный	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	33,84	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)			Энерге- тическая 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 170 рублей

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,12	15
	Каша вязкая молочная выварка	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	111,46	127,62	88,02
	Котлеты рубленые из бройлера-цыпленка	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305
	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	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)			Энерге- тическая 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 отрубями(юг)	90	14,4	8,82	4,41	154,8	0,66	15,07
	Капуста тушеная	150	10,68	10,68	29,17	189,18	25,8	139
	Компот из ягод (замороженных)	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты рубленые из бройлера-цыпленка	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Каша гречневая	150	11,63	9,68	62,9	365,18		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	99,02
	Тефтели 2-й вариант (свин.) блс	90	10,44	24,15	17,4	334,5	1,38	279,02
	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	17,9	143
	Компот из смеси схофрехтов	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