УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.Ф.Розенбах
В.Ф. Калиенко

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК 31 января 2021г. - 04 февраля 2021г

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Курица 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	
Полдник								
	Хачапури с сыром	105	15,82	29,3	30,85	453,67	0,35	
	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			24,07	36,58	47,09	617,47		
Итого за день 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
	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	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Обед.			20,64	14,07	72,41	493,17	1	
Полдник								
	Шанежка с картофелем_	90	11,07	6,57	35,01	242,4		410
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Сырок с изюмом_	1	13,8	4,5	15	156		1
Итого за Полдник			25,87	11,27	74,41	500	20,05	
Итого за день 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	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	
Полдник								
	Булочка домашняя	75	5,49	4,88	42,3	234,23		424
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Боярушка	1	0,76	4,48	8,63	77,9		13 014
Итого за Полдник			7,15	10,22	85,53	466,13	20,03	
Итого за день 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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 тушенная_	150	10,68	10,68	29,17	189,18	25,8	139
	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.			34,11	25,38	136,89	800,86		
Полдник								
	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,49	322,78	0,49	412
	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Йогурт в инд.упаковке	1	3,13	3,63	14,12	98,75	1,05	
Итого за Полдник			16,66	18,36	70,31	512,53	2,87	
Итого за день 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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/ б/с	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 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		
Полдник								
	Запеканка творожная с яблоком	130	11,7	13,52	24,18	266,24	1,69	163,02
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
Итого за Полдник			18,14	20,92	83,78	585,84		
Итого за день 170 рублей								