

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О.Розенбах

Р.Ф. Калиенко

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

31 января 2021г. - 04 февраля 2021г

| 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          |
|                         | Омлет натуральный                    | 150         | 13,74                | 23,93 | 19,34 | 285,7                          | 0,24      | 284         |
|                         | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180         | 2,65                 | 1,79  | 18,83 | 102,06                         | 0,34      | 380         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 25          | 2                    | 0,6   | 12    | 60                             | 0,04      |             |
|                         | Хлеб ржаной                          | 20          | 0,95                 | 0,6   | 9,96  | 42,8                           |           |             |
| Итого за Завтрак        |                                      |             | 23,3                 | 30,91 | 60,13 | 542,1                          |           |             |
| Итого за день 77 рублей |                                      |             |                      |       |       |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

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 ржаной                 | 40          | 1,9                  | 1,2   | 19,92  | 85,6                           |           |             |
|                         | Хлеб пшеничный              | 35          | 2,8                  | 0,84  | 16,8   | 84                             | 0,06      |             |
|                         | Итого за Завтрак            |             | 21,93                | 28,23 | 103,92 | 801,05                         |           |             |
| Итого за день 77 рублей |                             |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

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                         |           |             |
| Итого за день 77 рублей |                              |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

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 "Витошка"        | 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         |             |
| Итого за день 77 рублей |                         |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

| 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         |             |
| Итого за день 77 рублей |                                        |             |                      |       |        |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова