

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО

О.О. Розенбах  
Р.Ф. Калинин

**Меню**  
**ШКОЛА №2**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда

28 февраля 2021г. - 04 марта 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,24	284
	Сыр (порцирами)	15	3,98	3,99		51,54	0,12	15
	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	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,54</b>	<b>31,06</b>	<b>62,62</b>	<b>552,8</b>		
Обед.	Суп картофельный с брокколи	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Курица отварная	60	15,28	14,54	13,16	217,4	1	288
	Каша гречневая	150	11,83	9,88	62,9	385,18		171
	салатная (2 вариант)	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Соус 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			
<b>Итого за Обед.</b>			<b>38,54</b>	<b>33,84</b>	<b>195,3</b>	<b>1076,18</b>	<b>1</b>	
<b>Итого за день 170 рублей</b>								

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.)	60	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
	Соус 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		
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,93</b>	<b>28,23</b>	<b>103,92</b>	<b>801,05</b>	
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	0,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>21,28</b>	<b>14,34</b>	<b>77,3</b>	<b>515,67</b>	<b>1</b>	
<b>Итого за день 170 рублей</b>								

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 (порцирами)	15	3,98	3,99		51,54	0,12	15
	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,87	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	10,6	94		
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,84</b>	<b>22,22</b>	<b>139,86</b>	<b>720,73</b>	
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,02	86,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388	0,07	285
	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		
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>33,85</b>	<b>33,37</b>	<b>179,57</b>	<b>1023,29</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день 170 рублей</b>								

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	60	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,69</b>	<b>21,24</b>	<b>116,45</b>	<b>749,27</b>	<b>3</b>	
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)	60	14,4	8,82	4,41	154,8	0,66	15,07
	Капуста тушеная	150	10,68	10,68	29,17	169,18	25,8	139
	Компот из ягод (заморожен)	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		
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>34,11</b>	<b>25,38</b>	<b>136,89</b>	<b>800,86</b>	
<b>Итого за день 170 рублей</b>								

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-цыплят	60	18	20,7	42,84	349,2	0,06	285	
	Каша гречневая	150	11,83	9,88	62,9	385,18		171	
	салатная (2 вариант)	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	0,6	342	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	45	2,14	1,35	22,41	88,3			
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>35,38</b>	<b>33,03</b>	<b>178,73</b>	<b>1058,18</b>	<b>1</b>	
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,98	99,02	
	Твердые 2-й вариант (свин.) бле	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			
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>19,34</b>	<b>34,16</b>	<b>107,91</b>	<b>795,44</b>		
	<b>Итого за день 170 рублей</b>								

Зав. производством



Ю.А. Зуйкова