УТВЕРЖДАЮ _____ Е.О.Розенбах
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2 _____ Р.Ф. Калиенко

Меню
ШКОЛА №2

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда — СУББОТА — 05 марта 2021г. - 11 марта 2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из пшена	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32		173
	Бутерброды горячие с сыром 30/10/20	60	13,42	19,99	35,64	376,8	0,14	7,08
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,34	380
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
Итого за Завтрак			26,49	33,94	107,28	811,98		
Обед.								
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Печень по-строгановски	45/45	36,55	29,53	8,42	416,25	0,9	255
	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	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Обед.			60,67	50,28	201,3	1307,53		
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								
	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59		174
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Йогурт в инд.упаковке	1	3,13	3,63	14,12	98,75	1,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			19,85	19,51	137,7	672,54		
Обед.								
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,19	2,05	265
	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.			33,03	30,99	125,63	932,79		
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 отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(г/г)	100	15,74	12	9,3	208,28		235
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
Итого за Завтрак			22,29	18,48	111,41	658,58	20,74	
Обед.								
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	6,39	96,02
	Бигус с цыпленком-бройлером	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Обед.			18,78	15,03	114,28	616,77	3	
Итого за день 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда — ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	150/20	44,19	58,1	47,6	432		223
	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36	0,08	15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Завтрак			49,33	59,54	77	598,36	0,95	
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	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Рис припущенный	150	3,8	4,75	52,4	255,83		305
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,46	16,9	0,9	326
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Обед.			32,84	32,35	181,09	1025,39	1	
Итого за день 170 рублей								

Зав. производством _____ Ю.А. Зуйкова