

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко

**Меню
ШКОЛА №2**

05 марта 2021г. - 11 марта 2021г.

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	49,0	66,13	216	2,2	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Пачень по-строгановски	45/45	36,55	29,53	8,42	416,25	0,9	255
	Каша гречневая	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		
Полдник	Хачапури с сыром	100	15,07	27,9	29,38	432,07	0,33	
	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			23,32	35,18	45,62	595,87		
Итого за день 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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		
Полдник	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,49	322,78	0,49	412
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	1,6	65	2,83	377
	Боярушка	1	0,76	4,48	8,63	77,9		13 014
Итого за Полдник			13,1	17,64	63,12	465,68	3,32	
Итого за день 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник пенningradский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	216,99	8,39	98,02
	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	
Полдник	Булочка дорожная	70	0,06	0,1	0,29	2,25		425
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
Итого за Полдник			0,92	0,96	48,89	204,25		
Итого за день 170 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	328
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	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 Обед.			33,24	32,47	183,49	1037,39	1	
Полдник	Булочка с маком	110	8,05	7,16	62,04	343,54		424
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Запеканка из творога с морковью (2 вариант)	130/20	11,11	9,76	58,42	366,6	2,39	224
Итого за Полдник			20,56	18,52	138,16	801,14		
Итого за день 170 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова