

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О.Розенбах

Р.Ф. Калиенко

Меню
ШКОЛА №2
СУББОТА

05 марта 2021г. - 11 марта 2021г.

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеницы	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	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			26,49	33,94	107,26	811,98		
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	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59		174
	Йогурт в инд.упаковке	1	3,13	3,63	14,12	98,75	1,05	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	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		
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 отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26		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	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Завтрак			22,77	18,78	116,39	679,98	20,74
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	Запеканка из творога со сгущенным молоком_150/20	150/20	44,19	56,1	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	
Итого за день 77 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова