

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО
Директор школы №2

К.О. Зульхиджина
Р.Ф. Калиенко

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК
Меню ШКОЛЫ №2
ПОНЕДЕЛЬНИК
09 октября 2023г. -14 октября 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом 200/10	200/10	9,47	11,57	58,23	42,82	290,33	173
	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Хачапури с сыром 50	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной 20	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Фрукт свежий 1	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			23,54	30,09	112,64	792,18		
Итого за день 60,50 рублей								

Рацион: 5-11_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.) 100	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные 180	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с лимоном 200/7	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб пшеничный 30	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной 20	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			21,87	29,47	88,62	769,97		
Итого за день 60,50 рублей								

Рацион: 5-11_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 пшеничная с маслом 250/10	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Булочка домашняя 100	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Чай с молоком 200	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб пшеничный 30	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной 20	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Фрукт свежий 1	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			33,56	35,62	176,36	998,12		
Итого за день 60,50 рублей								

Рацион: 5-11_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 кур или бройлеров- 100	100	12,68	21,08	4,06	256,68	1,16	300
	Пюре картофельное 180	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Булочка с маком 50	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	Хлеб пшеничный 30	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной 30	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			24,04	32,14	135,1	882,06		
Итого за день 60,50 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_ ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина) 100	100	13,6	25,4	26,3	356		268
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 180	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Гребешок с повидлом 50	50	2,8	1,08	23,6	115,34		406
	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной 25	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Завтрак			30,64	36,09	148,72	1043,22	1	
Итого за день 60,50 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_ СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом 250/10	250/10	5,99	6,96	31,73	281,38		175
	Масло (порциями) 10	10	0,04	3,64	0,08	33		14
	Сыр (порциями) 30	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Хлеб пшеничный 30	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной 30	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			20,95	22,88	77,11	654,66		
Итого за день 60,50 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зулькова