

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

08 января 2024г. - 12 января 2024г.

Рацион: 1-4, В.Салда, ЗАВТРАК

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вареная молочная из пшена с маслом	200г	9,47	11,37	42,82	280,33		175
	Сыр (попартен)	25	8,8	8,85		85,9	0,2	15
	Кисельный напиток с молоком	200	3,17	3,58	15,08	101	1,1	379
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	18,2	94	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			25,87	25,76	92,92	626,73		
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4, В.Салда, ЗАВТРАК

ВТОРНИК

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зерныо рубленые (смет.)	90	10,83	20,48	14,92	285,48	1,18	274
	Макаронные изделия (твердые)	180	3,49	4,5	28,4	227,49		309
	Сыр красный (попартен)	20	0,18	1,04	1,48	16,9	0,9	328
	Сок фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			21,08	27,81	96,54	767,65		
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4, В.Салда, ЗАВТРАК

СРЕДА

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с яблоком	180	14,47	18,66	29,92	327,62	2,03	163,03
	Молоко стерилизованное	30	2,18	9	16,5	147	0,3	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,08	
	Хлеб ржаной	30	2,35	1,5	24,9	107		
Итого за Завтрак			23,91	28,66	115,32	786,62		
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4, В.Салда, ЗАВТРАК

ЧЕТВЕРГ

Прим. 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 (пароваренный)	90	14,17	10,8	8,37	187,43		238
	Пюре картофельное	180	3,14	5,1	48,75	227,52	16,2	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	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			21,2	17,58	115,46	659,15	20,64	
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4, В.Салда, ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,38	285,72	0,26	264
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий	1	0,9	0,9	19,8	94		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,08	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,6		
Итого за Завтрак			18,01	26,14	78,31	564,52		
Итого за день 79,18 рублей								

За производством

Ю.А. Зуйкова

МЕНЮ
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛНИК

09 януари 2024г. - 12 януари 2024г.

Рецепт: 1-4, В.Салат, обяд.

Продукт	Наименование блюда	Виды блюда	Посредные величины (г)			Зерно-техническая ценность (кал)	Витамин С	на рецептуру
			Б	Ж	У			
Обяд	Суп картофелен с варениками	200	4,4	7,2	52,8	172,8	1,78	102
	Гарни	20	2,4	5,4	12,6	62		271
	Гарни (салат)	50/50	12,05	26,81	4,58	221,21	2	280
	Бяла баница (различна) (2 варианта)	100	11,83	8,88	52,3	165,18		171
	Паста "Белоснежна"	200	0,1	0,04	24	95	20	392
	Хлеб пшеничен	30	2,4	5,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ръжен	20	0,25	5,8	9,56	42,8		
	Итого за Обяд		32,97	48,45	181,38	1154,05	22	
Итого за деня 78,18 рублев								

Рецепт: 1-4, В.Салат, обяд.

ВТОРНИК

Продукт	Наименование блюда	Виды блюда	Посредные величины (г)			Зерно-техническая ценность (кал)	Витамин С	на рецептуру
			Б	Ж	У			
Обяд	Борс с картофи и картофелен на курини	200/10	1,4	3,84	15,88	102,22	8,83	82,02
	Борсина							
	Баница (салат)	80	10,55	23,45	14,32	205,45	1,19	274
	Пшеничен хлеб (старинен)	100	5,48	4,8	28,4	227,48		308
	Паста из торта (сладка)	200	0,88	0,14	52,38	142,8	0,8	288
	Хлеб пшеничен	30	2	0,8	12	60	0,04	
	Хлеб ръжен	20	1,28	0,15	12,42	52,3		
	Итого за Обяд		21,21	30,38	118,82	575,47		
Итого за деня 78,18 рублев								

Рецепт: 1-4, В.Салат, обяд.

СРЕДА

Продукт	Наименование блюда	Виды блюда	Посредные величины (г)			Зерно-техническая ценность (кал)	Витамин С	на рецептуру
			Б	Ж	У			
Обяд	Суп картофелен с картофелен на курини	200	2,12	2,22	18,38	107,2	13,2	102,02
	Картофелен на курини (салат)							
	Баница (салат)	80	12,24	22,88	23,87	185,4		268,02
	Хлеб пшеничен с паста	100	5,17	3,88	28,52	188,4	2,72	305
	Борсина (салат)	200	0,88	0,14	52,38	142,8	0,8	288,08
	Хлеб пшеничен	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ръжен	20	1,42	0,8	14,94	54,2		
	Итого за Обяд		24,24	20,82	138,18	538,4		
Итого за деня 78,18 рублев								

Рецепт: 1-4, В.Салат, обяд.

ЧЕТВЪРТ

Продукт	Наименование блюда	Виды блюда	Посредные величины (г)			Зерно-техническая ценность (кал)	Витамин С	на рецептуру
			Б	Ж	У			
Обяд	Рисовия салат (салат) на курини	200/10	4,02	4,12	38,71	178,58	6,78	88,02
	Борсина							
	Суп от старини (салат) с картофи	80	14,17	10,8	8,37	187,42		228
	Картофелен (салат)							
	Баница (салат)	100	2,14	5,1	18,75	227,42	18,2	252
	Борсина (салат)	200	0,88	0,88	28	108	1,45	148
	Хлеб пшеничен	30	1,8	5,48	9,8	48	0,05	
	Хлеб ръжен	20	0,95	0,8	8,88	42,8		
	Итого за Обяд		25,24	21,98	103,95	584,82		
Итого за деня 78,18 рублев								

Рецепт: 1-4, В.Салат, обяд.

ПЯТНИЦА

Продукт	Наименование блюда	Виды блюда	Посредные величины (г)			Зерно-техническая ценность (кал)	Витамин С	на рецептуру
			Б	Ж	У			
Обяд	Суп от старини (салат) с картофелен на курини	200/10	2,14	3,88	17,37	117,48	12,82	88,02
	Борсина							
	Баница (салат)	80	12,24	22,88	23,87	185,4		268,02
	Хлеб пшеничен (салат) с картофи	100	6,15	6,83	37,81	281,88	2,25	44
	Борсина (салат)	200	0,48	0,1	23,12	132		148
	Хлеб пшеничен	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ръжен	20	1,85	0,8	8,88	42,8		
	Итого за Обяд		21,28	33,28	138,32	970,84	1	
Итого за деня 78,18 рублев								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда.

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

«Комбинат
школьного

25 января 2024г. - 12 января 2024г.

Прим. 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	8,47	11,67	42,85	200,33		173
	Сыр (порезанный)	25	5,6	8,05		85,9	0,2	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	18,98	101	1,3	379
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,86	19,2	98	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
Итого за Завтрак			23,87	22,78	92,92	630,23		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,6	1,78	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,8	63		371
	Пюре свинина	50/50	12,09	23,81	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11,83	9,86	62,9	385,19		171
	Кисель "Витамин"	200	0,1	0,04	24	85	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,6	8,96	44		
Итого за Обед			33,99	48,45	181,35	1155,23	22	
Итого за день			57,86	71,23	374,27	1785,46	22	

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда.

ВТОРНИК

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бранчи рубленый (свин.)	60	10,56	20,45	14,82	285,45	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	100	5,49	4,3	25,4	227,49		308
	Сок фруктовый концентрат	20	0,19	1,04	1,46	16,9	0,9	335
	Сок фруктовый и водичка	200	1	0,2	25,4	101,6	20	399
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
Итого за Завтрак			21,98	27,81	60,94	767,65		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	6,83	92,02
	Свинина (свинина)	90	12,24	22,86	23,87	320,4		268,04
	Рис из овощей	150	2,32	3,95	19,35	95,07	17,9	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
	Итого за Обед		20,87	32,51	119,21	801,69		
Итого за день			42,85	60,32	180,15	1569,34		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда.

СРЕДА

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с изюмом	150	14,47	16,68	29,52	327,62	2,03	163,03
	Молоко стуженное	30	2,15	9	16,8	147	0,3	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
Итого за Завтрак			23,91	28,68	115,32	785,62		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,9	13,2	103,03
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,87	320,4		268,03
	Рис припущенный с овощами	150	2,32	3,95	19,35	95,07	2,72	275
	Компот из ябл (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	14,84	64,2		
	Итого за Обед		24,04	33,93	130,15	925,4		
Итого за день			47,95	62,61	245,47	1711,02		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда.

ЧЕТВЕРГ

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Судак из отварной рыбы (порежь с соусом пармезан)	90	14,17	18,8	8,37	197,43		235
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	46,75	227,52	15,2	212
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,06	20	108	1,49	345
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	64,2		
Итого за Завтрак			21,2	25,78	115,48	689,15	26,64	
Обед	Рассольник вегетарианский на курином бульоне	200/50	4,52	4,12	36,71	176,88	6,78	98,02
	Пюре из брокколи-картофель	240	22,5	27,09	74,6	300,85	7,8	281
	Кисель "Витамин"	200	0,1	0,04	24	85	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,6	8,96	44,2		
	Итого за Обед		31,87	37,55	167,67	907,53	20	
Итого за день			53,07	63,33	283,15	1596,68	46,64	

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда.

ПЯТНИЦА

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,78	23,98	19,35	265,72	0,26	294
	Фрукт свежий	1	0,8	0,6	19,8	94		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,6	8,96	42,8		
Итого за Завтрак			18,01	29,14	79,31	564,92		
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	8,14	3,98	17,37	111,48	127,62	88,02
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,87	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,18	8,63	37,61	291,98	2,25	44
	Компот из изюма	200	0,68	0,1	33,12	135		342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,6	8,96	42,8		
	Итого за Обед		31,35	35,09	136,33	970,64	1	
Итого за день			49,36	64,23	215,64	1535,56	47,64	

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

Меню «Комбинат»
ШКОЛА №2 КОЛЬНОГО
ПОНЕДЕЛЬНИК

08 января 2024г. -12 января 2024г.

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,78	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,8	63		371
	Гуляш свиной	50/50	12,08	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Кисель "Витамин"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,95	42,8		
Итого за Обед			33,97	48,45	187,35	1154,03	22	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	15,95	101	1,3	379
	Ханчур с сыром	100	18,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
Итого за Полдник			18,27	30,58	45,35	533,1		
Итого за день						1687,14		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

ВТОРНИК

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Зразы рубленый (овин)	90	10,55	20,45	14,92	285,45	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	3,49	4,5	26,4	227,49		306
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	368
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,25	17,43	77		
	Итого за Обед		22,99	31,04	128,6	932,97		
Полдник	Пирог домашний	100	9,9	16,25	28,34	299	0,2	413,04
	Сок фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
Итого за Полдник			10,9	16,45	52,74	400,6	20,2	
Итого за день						1333,57		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

СРЕДА

Примечание	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	18,38	137,6	13,2	103,03
	Биточек (овин)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,03
	Рис отваренный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	186,4	2,72	205
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	368,06
	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		24,04	32,83	136,19	926,4		
Полдник	Запеканка из творога со сушеным молоком 150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116	2,74	385
Итого за Полдник			49,99	62,5	57	548	3,53	
Итого за день						1474,4		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

ЧЕТВЕРГ

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,75	98,02
	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с соусом сливочным	90	14,17	10,8	8,37	187,43		235
	Суп картофельный	150	3,14	5,1	48,75	227,52	19,2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,06	32	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,02	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,95	42,8		
	Итого за Обед		25,24	21,96	163,99	684,63		
Полдник	Ленинградский с сыром	100	18,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
	Каша с молоком	200	3,77	3,2	29,74	190,8		362
Итого за Полдник			18,87	31,12	59,14	622,9		
Итого за день						1307,53		

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_3см_

ПЯТНИЦА

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп из свиной капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,08	17,37	111,46	127,62	98,02
	Котлета (овин)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассычатая с овощами	150	9,18	6,83	37,81	291,38	2,25	44
	Компот из яблок	200	0,68	0,1	33,12	132		344
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,95	42,8		
	Итого за Обед		31,35	36,09	136,33	975,64	1	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116	2,74	388
	Пирог домашний	100	9,9	16,25	28,34	299	0,2	413,04
Итого за Полдник			15,5	22,65	37,74	415		
Итого за день						1390,64		

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК №1

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК

08 января 2024г. -13 января 2024г.

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	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Хеачпури с сыром	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,75	12,45	65		
Итого за Завтрак			26,84	32,67	115,33	827,51		
Итого за день 93,23 рубля								

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 (овин)	100	11,72	22,72	18,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		300
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Соус фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			22,85	30,68	98,6	823,47		
Итого за день 93,23 рубля								

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	Запеканка творожная с яблоком	180	16,28	18,74	33,55	368,57	2,28	163,03
	Молоко стуженное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
Итого за Завтрак			26,94	30,94	124,94	871,53		
Итого за день 93,23 рубля								

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 отварной рыбы (горбуша) с соусом пармезан(ов)	100	15,74	12	9,3	208,28		235
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
			24,2	20,04	130,94	749,48	24,39	
Итого за Завтрак			24,2	20,04	130,94	749,48	24,39	
Итого за день 93,23 рубля								

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	Смолет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,96	0,35	284
	Булочка с маком	100	7,32	6,62	36,4	312,32		424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			29,12	39,95	121,56	868,05		
Итого за день 93,23 рубля								

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 риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,16	174
	Сыр (проценты)	30	7,82	7,98		103,08	0,24	15
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	28,74	150,8		382
	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			17,7	15,56	65,28	435,65		
Итого за день 93,23 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ №1

09 января 2024г. - 12 января 2024г.

Рацион: 8-11_обед_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с борщевиком	200	6,8	8	65,13	216	2,2	102
	Гречка	80	3,6	0,8	16,9	84,8		271
	Утка свиная	100/50	12,09	29,81	4,08	323,24	1	200
	Каша гречневая рассыпчатая (2 порции)	180	13,96	11,02	78,48	422,23		171
	Компот "Витамин"	200	0,1	0,04	24	96	80	252
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
Итого за Обед			38,98	52,59	216,44	1307,17	82	
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 8-11_обед_

ВТОРИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,73	4,86	19,3	127,8	10,68	82,02
	Зеленый горошек (свин.)	100	11,72	22,72	16,66	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,29	5,4	31,68	273,99		309
	Пельмени из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,8	368
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Обед		23,35	35	126,26	1021,97		
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 8-11_обед_

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	2,66	2,78	24,23	172	16,8	103,03
	Витамин (свиная)	100	13,5	25,4	26,3	376		269,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,34	230,08	0,38	308
	Компот из яблок (заварочный)	200	0,66	0,14	35,26	143,8	0,8	368,08
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Обед		23,76	37,37	124,17	1066,08		
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 8-11_обед_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	5,8	6,1	47,93	218,99	6,39	96,02
	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с соусом (паровозный)	100	16,74	12	9,3	206,26		238
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	68,3	273,02	21,84	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	0,06	26	109	1,49	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,78	14,98	83,0		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	16,6	94		
Итого за Обед			29,56	26,55	181,19	1027,77		
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 8-11_обед_

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	7,6	4,93	21,51	136	156,01	86,02
	Котлеты свиные	100	12,8	29,4	26,3	386		269,03
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	46,37	360,36	2,7	44
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	23,18	132		548
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Обед		30,48	40,25	186,64	1112,98	1	
Итого за день 93,23 рубля								

Меню
ШКОЛА №2
посредины

5-0 Ровенки
Р.В. Калинин

Рацион: 5-11_ДОБЗ_В.Салда

03 января 2024г. - 13 января 2024г.

Приним. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	на рециптуру
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каши овсяные молочные на масле с маслом	200/10	11,72	14,59	83,02	268,49		173
	Софитный салат с огурцами	200	3,17	8,88	15,96	101	1,3	379
	Мороженое с сахаром	30	7,85	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,99	16,2	85	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
Итого за Завтрак			25,34	30,47	119,73	627,51		
Обед	Суп картофельный с брокколи	200	5,5	8	26,13	218	2,2	102
	Гречка	30	3,8	0,8	18,9	84,5		371
	Пюре картофельное	90/50	12,09	25,81	4,09	323,24	2	280
	Каши пшеничные рассыпчатые (2 варенье)	180	13,99	11,69	75,48	482,23		171
	Мороженое "Ванильное"	200	5,1	9,04	24	268		369
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,99	16,2	85	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Обед		40,12	50,88	225,75	1383,97	22	
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОБЗ_В.Салда

ВТОРНИК

Приним. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	на рециптуру
			Б	Ж	У			
Завтрак	Завтрак (рублики) (овсян.)	100	11,72	22,72	18,88	317,18	1,33	274
	Мороженое (мороженое) (овсян.)	180	9,59	5,4	31,68	272,89		309
	Суп картофельный с овощами	20	0,19	1,04	1,45	16,9	0,2	302
	Суп картофельный с овощами	200	1	0,2	24,4	101,8	22	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,95	43,8		
	Итого за Завтрак		22,85	30,88	66,3	623,47		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,9	127,8	10,88	82,02
	Шницель (говядина)	100	13,8	25,4	28,3	398		283,04
	Рис из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,88	21,48	143
	Нарезка из овощей (овощи)	200	0,68	0,14	25,26	143,8	0,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,99	16,2	85	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Обед		23,08	37,02	133,42	803,49		
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОБЗ_В.Салда

СРЕДА

Приним. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	на рециптуру
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с яблоками	180	18,28	18,74	33,58	283,57	2,28	183,03
	Мороженое (мороженое)	20	1,44	6	11,2	38	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	379
	Хлеб пшеничный	25	2	0,9	12	80	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Булочка с корицей	70	3,89	4,04	38,25	220,79		438
	Итого за Завтрак		25,94	30,84	124,94	671,03		
Обед	Суп картофельный с макаронами (картофель)	200	2,65	2,78	24,33	172	16,5	103,02
	Булочка (овсян.)	100	13,8	25,4	28,3	398		283,04
	Рис картофельный с овощами	180	3,2	7,79	34,24	228,08	3,28	309
	Компот из ягод (ягоды)	200	0,68	0,14	25,26	143,8	0,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,99	16,2	85	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Обед		22,78	37,37	154,17	1038,18		
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОБЗ_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Приним. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	на рециптуру
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп из отварной рыбы (карбонад) с рисом (карбонад)	100	18,74	12	8,3	208,26		230
	Пюре картофельное	180	3,77	8,12	88,5	273,01	21,84	312
	Булочка из теста (карбонад)	200	0,08	0,08	18	108	1,49	346
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,99	16,2	85	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Завтрак		24,2	20,04	136,94	749,48	24,39	
Обед	Разнообразный салат из овощей на курином бульоне	250/10	5,3	5,1	47,83	218,89	8,38	86,02
	Пюре из брокколи-цветной	280	27,38	31,88	87,03	720,88	6,1	401
	Булочка (овсян.)	200	5,1	9,04	24	95	20	359
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Обед		36,71	50,35	189,3	1101,16	20	
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОБЗ_В.Салда

ПЯТНИЦА

Приним. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	на рециптуру
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп картофельный	200	18,35	31,85	23,8	380,98	0,35	284
	Булочка с маслом	100	7,32	3,52	39,4	313,32		423
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	379
	Хлеб пшеничный	80	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Завтрак		29,18	36,65	121,96	859,08		
Обед	Суп из овощей (картофель с картофелем на курином бульоне)	250/10	7,8	4,92	21,51	138	18,21	86,02
	Котлета (говядина)	100	13,8	25,4	28,3	398		283,04
	Овощи (картофель)	180	10,99	8,2	45,97	350,58	2,1	44
	Компот из ягод (ягоды)	200	0,68	0,14	25,26	143,8	0,6	382
	Хлеб пшеничный	80	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Обед		36,48	40,35	109,64	1113,38	1	
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОБЗ_В.Салда

СУББОТА

Приним. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	на рециптуру
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каши овсяные молочные на масле с маслом	250/10	2,19	8,78	9,2	40,8	0,18	174
	Суп (карбонад)	30	7,82	7,68		103,08	0,24	15
	Булочка с маслом	200	3,77	3,2	35,74	150,8		362
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Завтрак		17,7	15,36	65,28	433,89		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,9	127,8	10,88	82,02
	Суп картофельный с брокколи	100	22	33	47,8	388	0,07	281
	Котлета (говядина)	180	9,59	5,4	31,68	272,89		309
	Мороженое (мороженое) (овсян.)	200	0,88	0,19	35,26	143,8	0,6	382
	Компот из ягод (ягоды)	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	84,2		
	Итого за Обед		32,83	50,34	183,18	1068,79	1	
Итого за день			223,48 рубля					

Рацион: 1_Комплекс_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Каша Царская с курой	250	75,5	47,18	25,18	828,32	6	
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Обед.			84,45	61,92	68,33	1162,87	3	
Итого за день 110,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

ВТОРНИК								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Гребешок с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		406
Итого за Обед.			24,13	37,43	94,43	862,37	3,44	
Итого за день 110,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

СРЕДА								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Плов (свин.)	200	22	22,51	34,71	429,32	1,71	265
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Булочка с корицей	100	7,58	6,18	51	294,34		438
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			33,93	30,21	134,47	940,06		
Итого за день 110,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

ЧЕТВЕРГ								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Азу по-татарски (свинина)	200	13,21	7,15	3,72	134,88	1	637
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Пицца домашняя	50	4,95	8,13	14,17	149,5	0,1	413,04
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			21,61	16,66	57,25	459,18	1	
Итого за день 110,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			30,18	35,6	147,63	1070,52	1	
Итого за день 110,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

СУББОТА								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Плов из бройлер-цыплят	250	24,27	28,21	77,71	625,89	8,13	291
	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	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
Итого за Обед.			33,45	34,63	161,86	1045,63		
Итого за день 110,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	56,13	216	2,2	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63		
	Каша Царская с курой	250	75,5	47,18	25,18	308,32	6	307
	Желе из фруктов	50	7,95	13,95	14,7	218,05	0,17	
	Хлеб ржаной	200/7	0,21	0,03	15	63	0,03	307
Итого за Обед.		25	1,79	0,75	12,45	53,3	2,63	
			52,95	71,32	147,56	1441,87	6	
		Итого за день: 135,00 рублей						

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,95	303,24	2	280
	Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,59	5,4	31,68	272,88		308
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	63	0,03	307
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Грибной суп	50	2,8	1,08	23,6	115,34	2	408
Итого за Обед.			25,86	42,31	113,73	880,17		
		Итого за день: 135,00 рублей						

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СРЕДА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронами из твердых сортов пшеницы на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	18,5	103,03
	Плов (свин.)	200	22	22,51	34,71	428,32	1,71	285
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	289
	Булочка с корицей	100	7,58	6,18	51	294,34		436
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Итого за Обед.		36,58	32,99	158,7	1112,06		
		Итого за день: 135,00 рублей						

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,98	6,39	96,02
	Азу по-татарски (свинина)	200	13,21	7,15	3,72	154,69	1	537
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	63	0,03	307
	Пирог домашний	50	4,95	8,13	14,17	149,5	0,1	413,04
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Итого за Обед.		27,21	21,78	105,13	673,17	1	
		Итого за день: 135,00 рублей						

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	250,38	2,7	44
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Булочка домашняя	50	3,60	3,26	28,2	158,16		424
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Итого за Обед.		37,78	40,53	169,14	1208,52	1	
		Итого за день: 135,00 рублей						

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СУББОТА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Плов из курицы-цыплят	230	22,33	25,95	71,49	575,82	7,47	281
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	63	0,03	307
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
	Итого за Обед.		32,2	36,86	167,63	1088,66		
		Итого за день: 135,00 рублей						

Рацион: 3_Комплекс_№2_

Меню

ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

08 января 2024г. -13 января 2024г.

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	9	66,13	216	2,2	102
	Грени	30	3,6	0,6	16,9	94,5		371
	Хачапури с сыром	60	9,06	16,76	17,64	259,26	0,2	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед			19,32	20,98	128,63	677,56		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Гренишек с повидлом	75	4,2	1,63	35,4	173,01		406
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед			8,98	7,77	91,66	463,61		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

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	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Булочка с корицей	100	7,58	6,18	51	294,34		438
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,75	12,45	55		
Итого за Обед			15,63	10,87	131,28	718,94		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Пицца домашняя	50	4,95	8,13	14,17	149,5	0,1	413,04
	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			14,24	14,76	103,95	553,99		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

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	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед			15,07	9,61	107,19	540,96		
Итого за день 65,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
Итого за Обед			9,87	10,91	96,16	512,84		
Итого за день 65,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

В.О. Розенбах
Р.В. Халимов

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

08 января 2024г. - 12 января 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая	150	9,16	6,83	37,81	291,56	2,26	44
	досыпчатая с овощами							
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	34	20	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
Итого за Завтрак			11,96	8,89	97,33	531,56	1	
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Рагу из птицы с овощами	250	13,75	12,86	16,64	257,56	12,4	289,05
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
Итого за Завтрак			15,76	14,12	51,56	383,16		
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Царская с курой	250	78,52	49,06	26,18	967,46	6	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
Итого за Завтрак			80,52	50,32	61,1	1007,06	0,03	
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Плов (свин.)	250	28,6	29,26	45,12	508,11	2,22	288
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
Итого за Завтрак			30,6	30,52	80,54	703,71		
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Картофель отварной	150	2,9	5,67	20	136	20,61	125
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	34	20	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
Итого за Завтрак			5,7	7,73	74,52	374,6		
Итого за день 79,18 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

«Комбинат

08 января 2024г. - 12 января 2024г.

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	7.2	52.8	172.8	1.75	102
	Гречка	20	2.4	0.4	12.6	63		371
	Пюре свинное	50/50	12.09	29.61	4.59	323.24	2	260
	Каши гречневая рассычатая (2 вариант)	150	11.63	9.68	62.9	385.19		171
	Кисель "Витамин"	200	0.1	0.04	24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.72	14.4	72	0.05	
	Хлеб ржаной	20	0.95	0.8	9.96	42.8		
Итого за Обед			33.97	48.45	181.35	1154.03	22	
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ВТОРНИК

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1.4	3.94	15.59	103.22	8.63	82.02
	Зразы рубленые (свин.)	90	10.55	20.45	14.92	285.46	1.19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5.49	4.5	26.4	227.49		309
	Напиток из плодов шиповника	200	0.69	0.14	35.26	143.6	0.6	368
	Хлеб пшеничный	25	2	0.6	12	60	0.04	
	Хлеб ржаной	25	1.19	0.79	12.45	53.5		
Итого за Обед			21.31	30.38	116.62	673.47		
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

СРЕДА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3.12	2.22	19.38	137.5	13.2	103.03
	Витамин (свинина)	90	12.24	22.86	23.67	320.4		265.03
	Рис отваренный с овощами	150	5.17	5.09	28.53	186.4	2.72	205
	Компот из ягод (замороженные)	200	0.68	0.14	35.26	143.6	0.6	368.06
	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		24.04	32.83	116.18	626.4		
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4.52	4.12	38.71	178.88	8.78	96.02
	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с соусом пармезан(сир)	90	14.17	10.8	9.37	187.43		235
	Пюре картофельное	150	3.14	5.1	46.75	227.82	18.2	312
	Компот из яблок сушеных	200	0.68	0.26	29	108	1.48	349
	Хлеб пшеничный	20	1.8	0.48	8.6	48	0.03	
	Хлеб ржаной	20	0.95	0.8	9.96	42.8		
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Обед			25.34	21.96	183.99	894.63		
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ПЯТНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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	127.82	88.02
	Котлета (свинина)	90	12.24	22.86	23.67	320.4		265.05
	Каши гречневая рассычатая с овощами	150	9.16	6.83	37.81	291.98	2.25	44
	Компот из яблок	200	0.46	0.1	33.12	132		349
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.72	14.4	72	0.05	
	Хлеб ржаной	25	1.19	0.79	12.45	53.5		
	Итого за Обед		31.59	35.24	138.82	981.34	1	
Полдник	Сок 0.2	1			23.12	92.5		
	Выпечка в ассортименте	50	7.55	13.96	14.7	216.05	0.17	
	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94		
Итого за Полдник			8.35	14.76	57.42	402.55	20.17	
Итого за день			194.80 рубля					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464327

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 03.11.2023 по 02.11.2024