

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко  
Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК  
Исходные вещества (г)  
Ж



Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_ 22 января 2024г. -27 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                | 22,72 | 16,58  | 317,18                         | 1,32      | 274         |
|                           | Кофейный напиток с молоком             | 200         | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 101                            | 1,3       | 379         |
|                           | Хачапури 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  | 55                             |           |             |
| 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 (свин.)      | 100         | 11,72                | 22,72 | 16,58 | 317,18                         | 1,32      | 274         |
|                           | Макаронные изделия отварные | 180         | 6,59                 | 5,4   | 31,68 | 272,99                         |           | 309         |
|                           | Соус красный основной       | 20          | 0,19                 | 1,04  | 1,48  | 16,9                           | 0,9       | 326         |
|                           | 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                 | 20          | 0,95                 | 0,6   | 9,96  | 42,8                           |           |             |
| Итого за Завтрак          |                             |             | 22,85                | 30,68 | 98,5  | 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 сгущенное               | 20          | 1,44                 | 6     | 11,2   | 98                             | 0,2       |             |
|                           | Чай с сахаром                  | 200         | 0,1                  | 0,06  | 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 рисом паровое(с/г) | 100         | 15,74                | 12    | 9,3    | 208,26                         |           | 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          |                                                       |             |                      |       |        |                                |           |             |
| 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                   | Омлет натуральный  | 200         | 18,35                | 31,95 | 25,8   | 380,96                         | 0,35      | 284         |
|                           | Булочка с маком    | 100         | 7,32                 | 6,52  | 56,4   | 312,32                         |           | 424         |
|                           | 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        | 20          | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                           |           |             |
| Итого за Завтрак          |                    |             | 29,12                | 39,85 | 121,56 | 868,08                         |           |             |
| 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 (порциями)                        | 30          | 7,92                 | 7,98  |       | 103,08                         | 0,24      | 15          |
|                           | Какао с молоком                       | 200         | 3,77                 | 3,2   | 26,74 | 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 | 435,88                         |           |             |
| Итого за день 93,23 рубля |                                       |             |                      |       |       |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова