

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

**Меню**  
**ШКОЛА №2**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

18 марта 2024г. -22 марта 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	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33		173
	Сыр (порциями)	25	6,6	6,65		85,9	0,2	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,87</b>	<b>22,76</b>	<b>92,92</b>	<b>639,23</b>		
<b>Итого за день 79,18 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленные (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
	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,06</b>	<b>27,81</b>	<b>96,54</b>	<b>767,65</b>		
<b>Итого за день 79,18 рублей</b>								

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	Запеканка творожная с яблоком/	160	14,47	16,66	29,82	327,62	2,03	163,03
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	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	0,09	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,91</b>	<b>28,66</b>	<b>115,32</b>	<b>785,62</b>		
<b>Итого за день 79,18 рублей</b>								

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)	90	14,17	10,8	8,37	187,43		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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,2</b>	<b>17,58</b>	<b>115,46</b>	<b>659,15</b>	<b>20,64</b>	
<b>Итого за день 79,18 рублей</b>								

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	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,26	284
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,01</b>	<b>26,14</b>	<b>78,31</b>	<b>554,52</b>		
<b>Итого за день 79,18 рублей</b>								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова