

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

8 апреля 2024г. -13 апреля 2024г.

| Прием пищи                | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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            |
|                           | 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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