

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко



Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

16 сентября 2024г. -21 сентября 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 |
| | Хачапури с сыром | 50 | 7,55 | 13,96 | 14,7 | 216,05 | 0,17 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,48 | 9,6 | 48 | 0,03 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,96 | 0,6 | 9,96 | 44 | | |
| Итого за Завтрак | | | 25 | 32,04 | 103,24 | 768,51 | | |
| 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 | 0,96 | 0,6 | 9,96 | 44 | | |
| Итого за Завтрак | | | 22,86 | 30,68 | 98,5 | 824,67 | | |
| 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 из творога с рисом | 180 | 9,47 | 13,64 | 48,95 | 361,72 | 0,07 | 15,5 |
| | 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 | 35 | 1,67 | 1,05 | 17,43 | 77 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,96 | 19,2 | 96 | 0,06 | |
| | Булочка с корицей | 75 | 5,69 | 4,64 | 38,25 | 220,76 | | 438 |
| Итого за Завтрак | | | 21,57 | 26,35 | 150,03 | 913,48 | | |
| 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 | 66 | | |
| Итого за Завтрак | | | 24,2 | 20,04 | 130,94 | 751,28 | 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 | 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 | 0,96 | 0,6 | 9,96 | 44 | | |
| Итого за Завтрак | | | 29,13 | 39,85 | 121,56 | 869,28 | | |
| 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 | 66 | | |
| Итого за Завтрак | | | 17,7 | 15,56 | 65,28 | 437,68 | | |
| Итого за день 93,23 рубля | | | | | | | | |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова