



Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК 30 сентября 2024г. -04 октября 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)	20	5,28	5,32		68,72	0,16	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		
Итого за Завтрак			22,55	21,43	92,92	622,05		
Итого за день 79,18 рублей								

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	66		
Итого за Завтрак			21,06	27,81	96,54	769,45		
Итого за день 79,18 рублей								

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 из творога с рисом	160	8,42	12,13	43,51	321,53	0,06	15,5
	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	2,39	1,5	24,9	110		
Итого за Завтрак			17,87	24,13	129,01	782,53		
Итого за день 79,18 рублей								

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	66		
Итого за Завтрак			21,2	17,58	115,46	660,95	20,64	
Итого за день 79,18 рублей								

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	110	10,09	17,57	14,19	209,53	0,19	284
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	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			14,35	19,75	73,15	479,53		
Итого за день 79,18 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Р.О. Розенбах
Р.Ф. Каличенко
ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ №1
30 сентября 2024г. - 04 октября 2024г.

Прием пищи	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	1,76	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Кисель "Витошка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			33,88	48,41	181,35	1155,23	22	

Итого за день 79,18 рублей

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

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	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	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
	Итого за Обед.			21,31	30,38	116,62	874,97	

Итого за день 79,18 рублей

Рацион: 1-4_В.Салда_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	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,03
	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	2,72	205
	Компот из ягод (заморозка)	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	14,94	66		
	Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2	

Итого за день 79,18 рублей

Рацион: 1-4_В.Салда_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	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Обед.			25,25	21,96	163,99	885,83	

Итого за день 79,18 рублей

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин 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	127,62	88,02
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			31,36	35,09	136,33	971,84	1	

Итого за день 79,18 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда_

ИМЕННО
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК
30 сентября 2024г. -04 октября 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	14,50	38,82	290,33		173
	Сыр (порции)	20	5,28	5,32		68,72	0,16	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		
Итого за Завтрак			22,55	21,43	92,92	622,05		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинный	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Кисель "Витошка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.			33,88	48,41	181,35	1155,23	22
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Эссы 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	
	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	66			
Итого за Завтрак			21,06	27,81	96,54	769,45			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	6,63	82,02	
	Шницели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,04	
	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	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	14,94	66			
	Итого за Обед.			20,67	32,51	119,21	803,49		
	Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда_

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	160	8,42	12,13	43,51	321,53	0,06	15,5	
	Молоко густенное	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	2,39	1,5	24,9	110			
Итого за Завтрак			17,87	24,13	129,01	782,53			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03	
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,03	
	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	2,72	205	
	Компот из ягод (заморозка)	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	14,94	66			
	Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2		
	Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда_

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	66		
Итого за Завтрак			21,2	17,58	115,46	660,95	20,64	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	Плов из бройлер-цыплят	240	23,3	27,08	74,6	600,84	7,8	291
	Кисель "Витошка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.			31,18	32,52	161,67	988,72	20
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВ3_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	110	10,09	17,57	14,19	209,53	0,19	284
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,8	94	20	
	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			14,35	19,75	73,15	479,53		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			31,36	35,09	136,33	971,84	1	
Итого за день 189,44 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

Прием пищи	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	1,76	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Кисель "Витощка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44			
Итого за Обед.			33,88	48,41	181,35	1155,23	22	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
Итого за Полдник			18,27	30,6	45,36	533,1		
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	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	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
Итого за Обед.			21,31	30,38	116,62	874,97		
Полдник	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,2	413,04
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
Итого за Полдник			10,9	16,46	52,74	400,6	20,2	
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,03
	Рис прилущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	2,72	205
	Компот из ягод (заморозка)	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	14,94	66		
Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2		
Полдник	Запеканка из творога с рисом	160	8,42	12,13	43,51	321,53	0,06	15,5
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147	0,3	
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74	385
Итого за Полдник			16,18	27,53	69,71	584,53		
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			
Итого за Обед.			25,25	21,96	163,99	885,83		
Полдник	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	28,74	150,8		382
Итого за Полдник			18,87	31,12	58,14	582,9		
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			31,36	35,09	136,33	971,84	1	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74	385
	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,2	413,04
Итого за Полдник			15,5	22,66	37,74	415		
Итого за день 189,44 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

Меню ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

30 сентября 2024г. -04 октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
Итого за Завтрак			11,96	8,89	92,33	531,58	1	

Итого за день 79,18 рублей

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рагу из птицы с овощами	260	13,76	12,86	16,64	237,56	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	85,6		
	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Царская с курой	260	78,52	49,06	26,18	861,46	6	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов (свин.)	260	28,6	29,26	45,12	558,11	2,22	265
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
	Итого за Завтрак			30,6	30,52	80,04	703,71	

Итого за день 79,18 рублей

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Картофель отварной	150	2,9	5,67	20	135	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	94	20	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
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 «Комбинат ШКОЛЫ №2»

ПОНЕДЕЛЬНИК 30 сентября 2024г. -04 октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,4	172,8	1,76	102	
	Гренки	20	2,4	0,4	63		371	
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	323,24	2	260	
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	385,19		171	
	Кисель "Витошка"	200			24	20	352	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96		44	
Итого за Обед.			33,88	48,41	181,35	1155,23	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 204,50 рубля								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№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	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	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
Итого за Обед.			21,31	30,38	116,62	874,97		
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 204,50 рубля								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№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	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,66	23,67	320,4		268,03
	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	2,72	205
	Компот из ягод (заморозка)	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	14,94	66		
Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2		
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 204,50 рубля								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№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	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Обед.			25,25	21,96	163,99	885,83		
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
Итого за Полдник			7,55	13,96	37,82	308,55	0,17	
Итого за день 204,50 рубля								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№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	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,66	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
Итого за Обед.			31,59	35,24	138,82	982,84	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 204,50 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

Меню «Комбинат ШКОЛА №2 школьного питания № 30 сентября 2024г. -05 октября 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		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 лавовое(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



Рацион: 5-11_обед_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

30 сентября 2024г. -04 октября 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
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171
	Кисель "Витошка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
Итого за Обед.			37,78	52,45	212,14	1297,47	22	
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 5-11_обед_

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
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			25,35	35	136,96	1023,77		
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 5-11_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	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			27,76	37,37	154,17	1059,88		
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 5-11_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	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Обед.			29,56	25,55	191,18	1029,27		
Итого за день 93,23 рубля								

Рацион: 5-11_обед_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			36,48	40,25	155,64	1114,38	1	
Итого за день 93,23 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

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	2,43	53,02	359,46	1,3	173	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	8,68	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	0,46	1,44	48	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,4	1,44	44	0,05		
Итого за Завтрак			25,98	24,97	103,24	768,51			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102	
	Греники	20	2,4	0,4	12,6	63		371	
	Гуллиш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260	
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	482,23		171	
	Кисель "Витоща"	200	1	0,2	24,4	95	20	352	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66			
	Итого за Обед.			37,78	52,45	212,14	1297,47	22	
	Итого за день 223,48 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

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	
	Суп красный с основой	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326	
	Сок фруктовый 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			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02	
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,04	
	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,48	143	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66			
	Итого за Обед.			23,66	37,02	133,42	907,28		
	Итого за день 223,48 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Залужка из творога с рисом	180	9,47	13,64	48,96	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 пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
Итого за Завтрак			21,57	26,35	150,03	913,48		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (заморожена)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
	Итого за Обед.			27,78	37,97	154,17	1059,88	
Итого за день 223,48 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

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	14,84	66		
Итого за Завтрак			24,2	20,04	130,84	751,26	24,39	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов из бройлер-цыплят	280	27,18	31,6	87,04	700,99	9,09	291
	Кисель "Витоща"	200	1	0,2	24,4	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
Итого за Обед.			36,61	38,32	188,31	1152,98	20	
Итого за день 223,48 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сметанник натуральный	200	18,35	31,95	25,6	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		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлеты (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассычатая с овощами	180	10,89	8,2	45,37	350,38	2,7	144
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
	Итого за Обед.			30,48	40,25	155,64	1114,38	1
Итого за день 223,48 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

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 (порцирами)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Молоко с маслом	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	14,84	66		
Итого за Завтрак			17,7	15,56	65,28	437,68		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Полтыры рубленые из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из ягод (заморожена)	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	66		
	Итого за Обед.			32,83	35,04	163,18	1070,59	1
Итого за день 223,48 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуикова



Рацион: 1_Комплекс_№2_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

30 сентября 2024г. -05 октября 2024г.

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	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			84,22	61,77	65,84	1153,37	3	
Итого за день 120,00 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	0,96	0,6	9,96	44		
	Гребешок с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		406
Итого за Обед.			24,14	37,43	94,43	863,57	3,44	
Итого за день 120,00 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	7,59	6,19	51	294,35		438
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			33,95	30,22	134,47	941,27		
Итого за день 120,00 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	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			21,62	16,66	57,25	460,38	1	
Итого за день 120,00 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	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			30,19	35,6	147,63	1071,72	1	
Итого за день 120,00 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	625,88	8,12	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	55		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
Итого за Обед.			33,45	34,63	161,86	1047,12		
Итого за день 120,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 2_Комплекс_№2_

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко

30 сентября 2024г. -05 октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5			216	2,2	102
	Греники	20	2,4			63		371
	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			92,59	71,47	149,55	1454,37	6	
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием 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 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	0,96	0,6	9,96	44		
	Гребешок с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		406
Итого за Обед.			25,87	42,31	113,73	991,37	2	
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
	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	7,59	6,19	51	294,35		438
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			36,6	33	158,7	1113,27		
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_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
	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	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			27,22	21,76	105,18	679,37	1	
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	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	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			37,79	40,53	169,14	1209,72	1	
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 бройлер-цыплят	200	19,42	22,57	62,17	500,7	6,5	291
	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	0,96	0,6	9,96	44		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
Итого за Обед.			29,3	33,48	158,33	1014,74		
Итого за день 146,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню

ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 3_Комплекс_№2_

30 сентября 2024г. -05 октября 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
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Хачапури с сыром	70	10,57	19,54	20,58	302,47	0,24	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
Итого за Обед.			19,87	29,72	127,76	701,47		
Итого за день 75,00 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
	Гребешок 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	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			8,99	7,77	91,66	464,81		
Итого за день 75,00 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	300	3,18	3,34	29,08	206,4	19,8	103,03
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Булочка с корицей	100	7,59	6,19	51	294,35		438
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			15,13	11,05	128,84	718,35		
Итого за день 75,00 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	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			15,28	15,15	111,24	590,49		
Итого за день 75,00 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	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			16,11	11	116,49	596,24		
Итого за день 75,00 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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
Итого за Обед.			10,91	11,3	103,45	549,04		
Итого за день 75,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464327

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 03.11.2023 по 02.11.2024