



Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

Меню «Комбинат ШКОЛА №2 школьного питания № 30»

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				
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			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25</b>	<b>32,04</b>	<b>103,24</b>	<b>768,51</b>			
			<b>Итого за день 93,23 рубля</b>						

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			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,86</b>	<b>30,68</b>	<b>98,5</b>	<b>824,67</b>			
			<b>Итого за день 93,23 рубля</b>						

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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,57</b>	<b>26,35</b>	<b>150,03</b>	<b>913,48</b>			
			<b>Итого за день 93,23 рубля</b>						

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 лаваше(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			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,2</b>	<b>20,04</b>	<b>130,94</b>	<b>751,28</b>	<b>24,39</b>		
			<b>Итого за день 93,23 рубля</b>						

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			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,13</b>	<b>39,85</b>	<b>121,56</b>	<b>869,28</b>			
			<b>Итого за день 93,23 рубля</b>						

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			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,7</b>	<b>15,56</b>	<b>65,28</b>	<b>437,68</b>			
			<b>Итого за день 93,23 рубля</b>						

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова