

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО  
Директор школы №2

Е.Ю. Розенбах  
Р.Ф. Калинин



Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

**Меню ШКОЛА №2 КОМБИНАТ**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК** 09 декабря 2024г. -14 декабря 2024г.

Приним 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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	7,68	15,98	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	23,88	14,73	48	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,8	9,58	44		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,55</b>	<b>30,09</b>	<b>112,84</b>	<b>793,38</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,66	11,62	75,48	462,23		171
	Соус 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	0,8	9,66	44		
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,31</b>	<b>52,35</b>	<b>207,58</b>	<b>1282,07</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>223,48 рубля</b>					

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

**ВТОРНИК**

Приним 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	6,4	31,68	272,99		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	85	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,55</b>	<b>29,53</b>	<b>88,8</b>	<b>789,17</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	5,2	188,84	1	637
	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	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 Обед</b>			<b>24,15</b>	<b>18,55</b>	<b>83,98</b>	<b>575,64</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>223,48 рубля</b>					

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

**СРЕДА**

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	388		173
	Булочка домашняя	50	3,68	3,28	29,2	156,16		424
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,58</b>	<b>32,42</b>	<b>148,34</b>	<b>841,16</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша Царская с курой	280	84,56	52,84	28,2	927,72	7	
	Комлот 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		
	<b>Итого за Обед</b>			<b>88,45</b>	<b>59,49</b>	<b>112,17</b>	<b>1335,72</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>223,48 рубля</b>					

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

**ЧЕТВЕРГ**

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тестели 2-й вариант /свин/	70/35	8,12	18,78	13,53	280,17	1,07	279
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	378
	Булочка с маком	50	3,68	3,28	28,2	156,16		424
	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>19,48</b>	<b>29,84</b>	<b>144,87</b>	<b>887,35</b>		
Обед	Раскольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	98,02
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,85	515,18	2,05	285
	Комлот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,28	143,8	0,6	388,08
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,72	14,4	72	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	119		
	<b>Итого за Обед</b>			<b>39,07</b>	<b>34,95</b>	<b>173,74</b>	<b>1107,97</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>223,48 рубля</b>					

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

**ПЯТНИЦА**

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Комлот из смеси сушеных фруктов	200	0,08	0,09	29	108	1,49	349
	Греческий с повидлом	50	2,8	1,08	23,9	115,34		408
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,64</b>	<b>36,09</b>	<b>148,72</b>	<b>1044,72</b>	<b>1</b>	
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	98,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,81	32,81	9,38	482,5	1	255
	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	378
	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 Обед</b>			<b>52,64</b>	<b>44,64</b>	<b>94,1</b>	<b>1024,21</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>223,48 рубля</b>					

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

**СУББОТА**

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса)	250/10	8	6,98	31,74	281,39		175
	Докуча с маслом	30	7,92	7,88		103,08	0,24	15
	Сыр (порциан)	200	3,17	2,68	15,88	101	1,3	379
	Кофейный напиток с молоком	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,92</b>	<b>19,24</b>	<b>77,04</b>	<b>623,47</b>		
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
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Комлот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,28	143,8	0,6	388,08
	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 Обед</b>			<b>21,73</b>	<b>35,48</b>	<b>158,98</b>	<b>999,8</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>223,48 рубля</b>					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова