

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиненко



Меню  
ШКОЛА №2

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_в.Салда\_

09 января 2024г. -11 января 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	173	
	Хлебцы с сыром	70	10,57	19,54	20,58	302,47	0,24	379	
	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			29,29	38,16	118,9	900,93			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102	
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371	
	Гуляш свинина	60/60	14,51	35,77	5,51	397,85	3	260	
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171	
	Кисель "Витощка"	200			24	96	30	352	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88			
Итого за Обед.			41,48	59,95	222,84	1408,12	23		
Итого за день			307,80 рубля						

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_в.Салда\_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,36	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			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	86,02	
	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			307,80 рубля						

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_в.Салда\_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 (порционный)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15	
	Кашар с чаем	200	3,77	3,2	26,74	150,8		382	
	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			18,5	15,8	70,08	461,68			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,66	82,02	
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	398	0,07	295	
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,59		309	
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,69	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.			33,63	35,28	167,98	1094,59	1	
Итого за день			307,80 рубля						

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова