

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

31 марта 2025г. -05 апреля 2025г.

| 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 | 42,82 | 290,33 | | 173 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 1,3 | 379 | |
| | Хачапури с сыром | 50 | 7,55 | 13,96 | 14,7 | 0,17 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,48 | 9,6 | 0,03 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,96 | 0,6 | 9,96 | | | |
| | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 23,55 | 30,09 | 112,64 | 793,38 | | |
| Итого за день 127,80 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 | Эссы 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 |
| | Икра кабачковая ттк | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4,2 | |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,21 | 0,03 | 16 | 65 | 2,83 | 377 |
| | 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 | | | 24,29 | 35,35 | 103,02 | 888,57 | | |
| Итого за день 127,80 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 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | 250/10 | 20,69 | 25,38 | 58,3 | 386 | | 173 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,66 | 3,26 | 28,2 | 156,16 | | 424 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 1,33 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 0,05 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,96 | 0,6 | 9,96 | 44 | | |
| | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | |
| Итого за Завтрак | | | 29,91 | 32,36 | 148,16 | 843,16 | | |
| Итого за день 127,80 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 | Тефтели 2-й вариант /свин/ | 70/35 | 8,12 | 18,78 | 13,53 | 260,17 | 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 | 376 |
| | Булочка с маком | 50 | 3,66 | 3,26 | 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 | | |
| Итого за Завтрак | | | 19,48 | 29,84 | 144,57 | 887,35 | | |
| Итого за день 127,80 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 | 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 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,06 | 0,06 | 29 | 108 | 1,49 | 349 |
| | Гребешок с повидлом | 50 | 2,8 | 1,08 | 23,6 | 115,34 | | 406 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0,6 | 12 | 60 | 0,04 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,19 | 0,75 | 12,45 | 55 | | |
| Итого за Завтрак | | | 30,64 | 36,09 | 148,72 | 1044,72 | 1 | |
| Итого за день 127,80 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 пшена и риса) "Дружба" с маслом | 250/10 | 6 | 6,96 | 31,74 | 281,39 | | 175 |
| | Сыр (порциями) | 30 | 7,92 | 7,98 | | 103,08 | 0,24 | 15 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101 | 1,3 | 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 | | | 20,92 | 19,24 | 77,04 | 623,47 | | |
| Итого за день 127,80 рубля | | | | | | | | |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова