



Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

**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	11,57	42,95	290,33		173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,66	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,95	17,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	0,85	0,67	9,95	44	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,85	0,67	9,95	44		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,6	19,8	94		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,55</b>	<b>30,09</b>	<b>112,64</b>	<b>793,38</b>		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гречи	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 рассычатая (2 вариант)	180	13,95	11,62	75,48	462,23		171
	Комлот из ягненок	200	0,2	0,72	28,9	113		54,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,85	0,6	9,95	44		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>37,51</b>	<b>52,25</b>	<b>212,06</b>	<b>1293,47</b>	<b>30</b>	
<b>Итого за день 307,80 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_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		509
	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 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>22,69</b>	<b>34,87</b>	<b>93,42</b>	<b>840,57</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)	250	16,51	8,94	4,65	168,6	1	637
	Кисель "Витосика"	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		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>22,07</b>	<b>15,44</b>	<b>77,29</b>	<b>529,4</b>	<b>21</b>	
<b>Итого за день 307,80 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

**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 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	0,6	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 "Паровая" с филе кур v/u	280	84,56	52,82	28,18	927,75		43 451
	Комлот из ягненок	200	0,45	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>96,45</b>	<b>59,47</b>	<b>112,15</b>	<b>1335,75</b>	<b>7</b>	
<b>Итого за день 307,80 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

**ЧЕТВЕРГ**

Прием 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	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,48</b>	<b>29,84</b>	<b>144,57</b>	<b>887,35</b>		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов с куриным филе v/u	240	23,3	27,08	74,6	600,84	7,8	291,01
	Комлот из ягненок (заморожен)	200	0,68	0,14	35,25	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,72	14,4	72	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,8	110		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>35,87</b>	<b>35,02</b>	<b>208,69</b>	<b>1193,63</b>		
<b>Итого за день 307,80 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

**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 рассычатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,06	29	109	1,49	349
	Гребешок с повидлом	50	2,6	1,08	23,6	115,34		406
	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>31,28</b>	<b>36,36</b>	<b>153,61</b>	<b>1067,72</b>	<b>1</b>	
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	80,72	9,88	89,02
	Печень по-строгановски	60/60	48,73	39,37	11,23	555	1,2	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	376
	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>60,76</b>	<b>51,2</b>	<b>95,97</b>	<b>1116,71</b>		
<b>Итого за день 307,80 рубля</b>								

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_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 пшена и риса)	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175
	"Дюжба" с маслом	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,66	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		
<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 ягненок (заморожен)	200	0,68	0,14	35,25	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		
<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 307,80 рубля</b>								