



Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

**Меню**  
**ШКОЛА №2**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

12 мая 2025г. -16 мая 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	42,82	290,33		173
	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92		13 030,06
	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,88</b>	<b>14,54</b>	<b>104,73</b>	<b>575,25</b>	<b>25</b>	
<b>Итого за день 108,90 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_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.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Кисель "Витошка"	200			24	95	20	352
	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>18,79</b>	<b>27,07</b>	<b>86,36</b>	<b>716,85</b>	<b>20</b>	
<b>Итого за день 108,90 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_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	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77		173
	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	25	1,19	0,75	12,45	55		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,5</b>	<b>24,37</b>	<b>111,24</b>	<b>623,77</b>	
<b>Итого за день 108,90 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели 2-й вариант /свин./	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,92	279
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	3	1 044
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	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>13,24</b>	<b>22,4</b>	<b>96,47</b>	<b>610,92</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день 108,90 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	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>25,29</b>	<b>31,37</b>	<b>119,82</b>	<b>858,38</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день 108,90 рублей</b>								