



**Меню  
ШКОЛА №2**

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

26 января 2026г. -31 января 2026г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|-----------|----------------|
|                             |                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                     |           |                |
| Завтрак                     | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 250/10         | 11,72                | 14,32 | 53,02  | 359,46              |           | 173            |
|                             | Напиток "Витощка Лайт"                 | 200            |                      | 18    | 72     |                     |           | 352,03         |
|                             | Булочка домашняя                       | 75             | 5,49                 | 4,89  | 42,3   | 234,24              |           | 424            |
|                             | 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            |                                        |                | 20,57                | 20,53 | 137,68 | 781,7               | 25        |                |
| Итого за день 117,66 рублей |                                        |                |                      |       |        |                     |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

**ВТОРНИК**

| Прием пищи                  | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>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              |           | 309            |
|                             | 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            |                             |                | 23,15                | 30,01 | 98,4  | 817,17              |           |                |
| Итого за день 117,66 рублей |                             |                |                      |       |       |                     |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

**СРЕДА**

| Прием пищи                  | Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|-----------|----------------|
|                             |                              |                | Б                    | Ж     | У      |                     |           |                |
| Завтрак                     | Запеканка из творога с рисом | 200            | 10,52                | 15,17 | 54,39  | 401,91              | 0,08      | 15,5           |
|                             | Соус молочный (сладкий)      | 50             | 0,05                 | 0,11  | 0,33   | 2,54                | 0,01      | 327            |
|                             | 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                  |           |                |
|                             | Булочка с корицей            | 50             | 3,79                 | 3,09  | 25,5   | 147,17              |           | 438            |
| Итого за Завтрак            |                              |                | 17,82                | 19,75 | 119,58 | 727,62              |           |                |
| Итого за день 117,66 рублей |                              |                |                      |       |        |                     |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

**ЧЕТВЕРГ**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|-----------|----------------|
|                             |                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                     |           |                |
| Завтрак                     | Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое | 100            | 2,87                 | 7,13  | 9,3    | 161,47              | 1         | 235            |
|                             | Пюре картофельное                      | 180            | 3,77                 | 6,12  | 58,5   | 273,02              | 21,84     | 312            |
|                             | Компот из смеси сухофруктов            | 200            | 0,06                 | 0,06  | 29     | 108                 | 1,49      | 349            |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 40             | 3,2                  | 0,96  | 19,2   | 96                  | 0,06      |                |
|                             | Хлеб ржаной                            | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 66                  |           |                |
|                             |                                        |                | 11,33                | 15,17 | 130,94 | 704,49              |           |                |
| Итого за Завтрак            |                                        |                |                      |       |        |                     |           |                |
| Итого за день 117,66 рублей |                                        |                |                      |       |        |                     |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

**ПЯТНИЦА**

| Прием пищи                  | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|--------------------|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|-----------|----------------|
|                             |                    |                | Б                    | Ж     | У      |                     |           |                |
| Завтрак                     | Омлет натуральный  | 200            | 18,34                | 31,94 | 25,8   | 380,96              | 0,34      | 284            |
|                             | Булочка домашняя   | 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            |                    |                | 29,12                | 39,84 | 121,56 | 869,28              |           |                |
| Итого за день 117,66 рублей |                    |                |                      |       |        |                     |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

**СУББОТА**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>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 (порциями)                        | 30             | 7,92                 | 7,98  |       | 103,08              | 0,24      | 15             |
|                             | 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                           | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66                  |           |                |
| Итого за Завтрак            |                                       |                | 15,33                | 13,96 | 56,24 | 377,88              |           |                |
| Итого за день 117,66 рублей |                                       |                |                      |       |       |                     |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова