

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

**Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК**

24 ноября 2025г. - 28 ноября 2025г.

			ПОДЕЛЕНИЕ			24 ноября 2025г			28 ноября 2025г		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
Обед.	Суп картофельный с бобовыми, в/у	200	4	7,2	36,8	172,8		102			
	Гренки	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 рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171			
	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					
	Итого за Обед.			32,78	48,23	151,45	1096,23	10,26			
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5					
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17				
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94					
	Итого за Полдник		8,35	14,76	57,42	402,55	20,17				
Итого за день 215,00 рублей											

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.								
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	6,16	82,04
	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
	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72		352,03
	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.			21,27	30,51	104,25	826,17	25	
Полдник								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Полдник			8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
Итого за день 215,00 рублей								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	6,06	88,04
	Шницели (свинина)	90	13,46	25,15	26,04	352,44		268,04
	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	312
	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	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		27,14	36,67	159,33	984,9		
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
Итого за день 215,00 рублей								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.								
	Рассольник ленинградский на курином бульоне_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Плов из бройлер-цыплят_в/у	200	19,46	22,54	62,14	500,73	6,01	291
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			28,3	28,86	164,89	955,52	22,64	
Полдник								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Полдник			8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
Итого за день 215,00 рублей								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ПЯТНИЦА

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Обед.		Суп из овощей на курином бульоне_в/у	200/10	1,28	4,03	7,39	76,93	8,38	99,04
		Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
		Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
		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		
Итого за Обед.				56,18	47,66	114,21	1076,62		
Полдник									
		Сок 0,2	1			23,12	92,5		
		Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
		Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Полдник				8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
Итого за день 215,00 рублей									