

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

24 ноября 2025г. 25 ноября 2025г.

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

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	250/10	11,72	14,32	63,02	359,46			
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72			
	Булочка домашняя с помидкой	75	5,22	4,65	40,2	222,55			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72			
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44			
<b>Итого за Завтрак</b>			20,3	20,29	135,58	770,01		25	
Обед	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216		102	
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371	
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260	
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
	<b>Итого за Обед</b>			38,18	52,75	187,81	1286,47		12,59
	<b>Итого за день 283,86 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		309	
	Икра кабачковая ттк	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1		
	Чай с лимонном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44			
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,6	48	0,03		
<b>Итого за Завтрак</b>			21,65	31,9	66,13	782,87			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04	
	Азу по-татарски (свиная) в/у	250	16,51	8,94	4,66	168,59	1	637	
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08		
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88			
	<b>Итого за Обед</b>			24,15	16,22	85,88	576,39		26
	<b>Итого за день 283,86 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	366		173	
	Булочка с корицей	100	7,59	6,19	51	284,35		438	
	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			
	<b>Итого за Завтрак</b>			33,04	34,49	151,36	887,35		
Обед	Шн из свежей капусты с картофелем на курином	250/10	7,6	4,93	21,51	139	7,5	86,04	
	Шницели (свиная)	100	14,96	27,94	29,93	391,6		268,04	
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	312	
	Комлот из изюма	200	0,46	0,11	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>			31,31	41,93	183,03	1127,2		
	<b>Итого за день 283,86 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	Тертелги 2-й вариант (свин)	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	1,07	279
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	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	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>			18,9	30,52	146,42	895,93		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Плов из бойлер-цыплят в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	7,21	291
	Комлот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
	<b>Итого за Обед</b>			36,02	34,99	206,66	1193,67	
<b>Итого за день 283,86 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	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,16	174	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378	
	Ковбиль свадный	50	0,03	0,06	0,26	1,68		415	
	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>			11,25	10,1	47	283,28			
Обед	Суп из овощей на курином бульоне в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	10,38	99,04	
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255	
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171	
	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>			60,08	51,1	138,33	1217,88		
	<b>Итого за день 283,86 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) "Дружба" с маслом	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	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 Завтрак</b>			10,73	9,44	96,68	674,39		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	9,1	82,04
	Паста Болоньезе с курицей в/у	220	17,34	7,57	34,06	274,82	8,4	54,01
	Комлот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	<b>Итого за Обед</b>			24,71	15,39	126,47	733	
<b>Итого за день 283,86 рубля</b>								