

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

13 апреля 2026г. -17 апреля 2026г.

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	
	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		66,72	0,16	15	
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03	
	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			19,38	18,75	94,96	593,05	25		
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	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94			
	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.			33,58	49,03	171,05	1190,23	30,26	
	Итого за день			238,28	238,28	238,28	238,28	238,28	

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	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			20,08	26,6	86,66	715,95		
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
	Шницели (свинина)	90	13,46	25,15	26,04	352,44		268,04
	Булгур с овощами в/у	150	5,37	10,43	27,95	237,6	2,72	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	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.			24,74	41,28	134,18	975,06	
Итого за день			238,28	238,28	238,28	238,28	238,28	

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Залезанка из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	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	50	3	0,9	18	90	0,08	
	Хлеб ржаной	50	1,26	0,8	13,1	57,96		
Итого за Завтрак			12,3	13,25	87,22	511,93		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,05
	Плов из бройлер-цыплят в/у	200	19,46	22,54	62,14	500,74	6,01	291
	Комлот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18		
Итого за Обед.			25,09	26,32	137,67	893,72	23,16	
Итого за день			238,28	238,28	238,28	238,28	238,28	

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32	0,9	235
	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	312
	Комлот 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		
Итого за Завтрак			10,99	14,46	129,95	688,32		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	12,92	96,04
	Паста болоньезе с курицей в/у	240	18,91	8,26	37,15	299,81	9,16	54,01
	Напиток "Витощка 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.			27,26	14	123,2	686,69	22,13
Итого за день			238,28	238,28	238,28	238,28	238,28	

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,26	284
	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	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			18,02	26,14	78,31	555,72		
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
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Комлот 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	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.			31,83	35,39	141,31	993,84	1
Итого за день			238,28	238,28	238,28	238,28	238,28	