

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

13 апреля 2026г. -18 апреля 2026г.

Рацион: 5-11\_В.Салда ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ 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		
	Булочка домашняя	75	5,49	4,89	42,3	234,24		352,03
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	424
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,57</b>	<b>20,53</b>	<b>137,68</b>	<b>781,7</b>	<b>25</b>	

Итого за день 117,66 рублей

Рацион: 5-11\_В.Салда ЗАВТРАК

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленные (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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,15</b>	<b>30,01</b>	<b>98,4</b>	<b>817,17</b>		

Итого за день 117,66 рублей

Рацион: 5-11\_В.Салда ЗАВТРАК

**СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ 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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,82</b>	<b>19,75</b>	<b>119,58</b>	<b>727,62</b>		<b>438</b>

Итого за день 117,66 рублей

Рацион: 5-11\_В.Салда ЗАВТРАК

**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	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,33</b>	<b>15,17</b>	<b>130,94</b>	<b>704,49</b>		

Итого за день 117,66 рублей

Рацион: 5-11\_В.Салда ЗАВТРАК

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ 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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,12</b>	<b>39,84</b>	<b>121,56</b>	<b>869,28</b>		

Итого за день 117,66 рублей

Рацион: 5-11\_В.Салда ЗАВТРАК

**СУББОТА**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98				
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	103,08	0,24	15
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66	0,05	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,33</b>	<b>13,96</b>	<b>56,24</b>	<b>377,88</b>		

Итого за день 117,66 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова