

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

13 апреля 2026г. - 18 апреля 2026г.

Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречки с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46		173	
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03	
	Булочка домашняя	60	4,59	3,91	53,84	187,39		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			19,47	19,55	129,22	734,85	25		
Обед	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	218		102	
	Гречки	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)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376	
	Булочка с сахаром	1	0,8	0,8	19,6	94			
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,6	48	0,03		
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44			
	Итого за Обед			36,91	52,77	192,83	1310,47	32,56	
	Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	31,98	272,99		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	66		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	617,17		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	351,6		268,04
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	3,26	
	Комлот из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед			28,44	47,34	151,17	1110,32	
Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда

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	1,8	0,54	10,8	54	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18		
	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17		438
Итого за Завтрак			16,76	19,29	111,26	688,8		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	300	3,18	3,34	29,08	206,4	19,8	103,05
	Плов из бройлер-цыплят в/у	220	21,4	24,8	68,36	550,82	6,61	291
	Комлот из в/од (заморожен)	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	40	1	0,64	10,48	46,36		
Итого за Обед			28,66	29,64	157,58	1019,38	27,07	
Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11 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	100	2,87	7,13	9,3	161,47	1	235
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	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			12,02	16,39	142,67	759,07		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Паста болоньезе с курицей в/у	280	22,06	9,63	43,34	349,78	10,68	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			31,49	16,35	136,61	778,77	26,73	
Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда

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		
Итого за Завтрак			29,12	39,84	121,56	869,28		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	86,04
	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	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			36,48	40,25	155,64	1114,38	1
Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда

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	45,6	0,16	174
	Сыр (подрезанный)	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	66,24	377,88		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	Плов из бройлер-цыплят в/у	280	27,24	31,56	87	701,03	8,41	291
	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		
Итого за Обед			32,9	39,12	150,64	1026,83		
Итого за день			281,94 рубль					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

