



Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда ШКОЛА №2 ПОНЕДЕЛЬНИК 27 апреля 2026г. - 30 апреля 2026г.

| Прием пищи                         | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | Витамин С    | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
|                                    |  |             | Б                    | Ж            | У             |                |              |             |
| Завтрак                            | Каша вязкая молочная из пшеницы с маслом | 200/10      | 5,47                 | 11,57        | 42,82         | 290,33         |              | 173         |
|                                    | Сыр (порциями)                           | 20          | 5,28                 | 5,32         | 18            | 68,72          | 0,16         | 15          |
|                                    | Напиток "Витощка Лайт"                   | 200         |                      |              | 18            | 72             |              | 352,03      |
|                                    | Хлеб пшеничный                           | 46          | 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>19,38</b>         | <b>18,75</b> | <b>94,96</b>  | <b>593,05</b>  | <b>25</b>    |             |
| 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            |                |              |             |
| <b>Итого за Обед.</b>              |  |             | <b>33,58</b>         | <b>49,03</b> | <b>171,05</b> | <b>1190,23</b> | <b>30,26</b> |             |
| <b>Итого за день 238,28 рублей</b> |  |             |                      |              |               |                |              |             |

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             |               |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |   |             | <b>20,08</b>         | <b>26,6</b>  | <b>86,66</b> | <b>715,95</b>  |               |             |
| 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             |               |             |
|                                    | <b>Итого за Обед.</b>                               |             |                      | <b>24,74</b> | <b>41,28</b> | <b>134,18</b>  | <b>975,06</b> |             |
| <b>Итого за день 238,28 рублей</b> |   |             |                      |              |              |                |               |             |

Рацион: 1-4 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                                    | 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          |              |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |   |             | <b>12,3</b>          | <b>13,25</b> | <b>87,22</b>  | <b>511,93</b>  |              |             |
| 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         |
|                                    | Компот 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          |              |             |
| <b>Итого за Обед.</b>              |   |             | <b>25,09</b>         | <b>26,32</b> | <b>137,67</b> | <b>893,72</b>  | <b>23,16</b> |             |
| <b>Итого за день 238,28 рублей</b> |   |             |                      |              |               |                |              |             |

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         |
|                                    | 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>10,99</b>         | <b>14,46</b> | <b>129,95</b> | <b>688,32</b>  |              |             |
| 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             |              |             |
| <b>Итого за Обед.</b>              |   |             | <b>27,26</b>         | <b>14</b>    | <b>123,2</b>  | <b>686,69</b>  | <b>22,13</b> |             |
| <b>Итого за день 238,28 рублей</b> |   |             |                      |              |               |                |              |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова