



Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

04 мая 2026г. -08 мая 2026г.

| 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        | 53,02         | 359,46                         |           | 173         |
|                                    | Напиток "Витощка Лайт"                 | 200         |                      |              | 18            | 72                             |           | 352,03      |
|                                    | Булочка домашняя с помадкой            | 75          | 5,22                 | 4,65         | 40,2          | 222,55                         |           | 424,01      |
|                                    | 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>            |  |             | <b>19,5</b>          | <b>20,05</b> | <b>130,78</b> | <b>746,01</b>                  | <b>25</b> |             |
| <b>Итого за день 117,66 рублей</b> |  |             |                      |              |               |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

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 лимоном               | 200/7       | 0,21                 | 0,03        | 16           | 65                             | 2,83      | 377         |
|                                    | 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>            |                             |             | <b>21,65</b>         | <b>31,9</b> | <b>86,13</b> | <b>782,87</b>                  |           |             |
| <b>Итого за день 117,66 рублей</b> |                             |             |                      |             |              |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

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          | 386                            |           | 173         |
|                                    | Булочка с корицей                       | 75          | 5,69                 | 4,64         | 38,25         | 220,76                         |           | 438         |
|                                    | Сыр (порциями)                          | 20          | 5,28                 | 5,32         |               | 68,72                          | 0,16      | 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                             |           |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |   |             | <b>36,89</b>         | <b>38,56</b> | <b>143,59</b> | <b>904,48</b>                  |           |             |
| <b>Итого за день 117,66 рублей</b> |   |             |                      |              |               |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                         | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                                    |                            |             | Б                    | Ж           | У            |                                |               |             |
| Завтрак                            | Тефтели 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>    |             |                      | <b>18,9</b> | <b>30,52</b> | <b>146,42</b>                  | <b>895,93</b> |             |
| <b>Итого за день 117,66 рублей</b> |                            |             |                      |             |              |                                |               |             |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

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         |
|                                    | Крендель сахарный                     | 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>            |                                       |             | <b>11,25</b>         | <b>10,1</b> | <b>47</b> | <b>293,28</b>                  |           |             |
| <b>Итого за день 117,66 рублей</b> |                                       |             |                      |             |           |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова