



УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО

Рацион: 2 Комплекс №2

Меню

ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

25 сентября 2023г. -29 сентября 2023г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                             |                             |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Обед.                       | Суп картофельный с бобовыми | 250         | 5,5                  | 9     | 66,13  | 216                            | 2,2       | 102         |
|                             | Жаркое по-домашнему (свин.) | 200         | 28,4                 | 9,02  | 121,62 | 686,32                         |           | 259         |
|                             | Чай с сахаром               | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                             | 0,03      | 376         |
|                             | Хачапури с сыром            | 50          | 7,55                 | 13,96 | 14,7   | 216,05                         | 0,17      |             |
|                             | Хлеб пшеничный              | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                             | Хлеб ржаной                 | 20          | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                           |           |             |
| Итого за Обед.              |                             |             | 44,9                 | 33,36 | 241,81 | 1293,17                        |           |             |
| Итого за день 135,00 рублей |                             |             |                      |       |        |                                |           |             |

| ВТОРНИК        |                                                 |             |                             |       |        |                                |           |             |
|----------------|-------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи     | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества (г)        |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                |                                                 |             | Б                           | Ж     | У      |                                |           |             |
| Обед.          | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10      | 1,73                        | 4,88  | 19,3   | 127,8                          | 10,68     | 82,02       |
|                | Котлеты, биточки, шницели (свинина)             | 100         | 13,6                        | 25,4  | 26,3   | 356                            |           | 268         |
|                | Макаронные изделия отварные                     | 180         | 6,59                        | 5,4   | 31,68  | 272,99                         |           | 309         |
|                | Соки фруктовые и ягодные                        | 200         | 1                           | 0,2   | 24,4   | 101,6                          | 20        | 389         |
|                | Пирожки печеные с капустой и яйцом              | 75          | 6,13                        | 14,25 | 29,28  | 224,58                         |           | 406         |
|                | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,4                         | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                | Хлеб ржаной                                     | 20          | 0,95                        | 0,6   | 9,96   | 42,8                           |           |             |
|                |                                                 |             | 32,4                        | 51,45 | 155,32 | 1197,77                        |           |             |
| Итого за Обед. |                                                 |             | Итого за день 135,00 рублей |       |        |                                |           |             |

| СРЕДА          |                                                      |             |                             |       |        |                                |           |             |
|----------------|------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи     | Наименование блюда                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г)        |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                |                                                      |             | Б                           | Ж     | У      |                                |           |             |
| Обед.          | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250/10      | 7,6                         | 4,93  | 21,51  | 138                            | 158,01    | 88,02       |
|                | Курица отварная                                      | 100         | 16,98                       | 16,16 | 14,62  | 241,56                         | 2         | 288         |
|                | 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 домашняя                                     | 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          | 0,95                        | 0,6   | 9,96   | 42,8                           |           |             |
|                |                                                      |             | 44,85                       | 37,11 | 174,37 | 1148,75                        | 2         |             |
| Итого за Обед. |                                                      |             | Итого за день 135,00 рублей |       |        |                                |           |             |

| ЧЕТВЕРГ        |                                             |             |                             |       |        |                                |           |             |
|----------------|---------------------------------------------|-------------|-----------------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи     | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г)        |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                |                                             |             | Б                           | Ж     | У      |                                |           |             |
| Обед.          | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250/10      | 5,6                         | 5,1   | 47,93  | 218,99                         | 8,39      | 96,02       |
|                | Гуляш свинина                               | 50/50       | 12,09                       | 29,81 | 4,59   | 323,24                         | 2         | 260         |
|                | Пюре картофельное                           | 180         | 3,77                        | 6,12  | 58,5   | 273,02                         | 21,84     | 312         |
|                | Чай с лимоном                               | 200/7       | 0,21                        | 0,03  | 16     | 65                             | 2,83      | 377         |
|                | 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          | 0,95                        | 0,6   | 9,96   | 42,8                           |           |             |
|                |                                             |             | 27,88                       | 45,4  | 174,78 | 1127,21                        | 2         |             |
| Итого за Обед. |                                             |             | Итого за день 135,00 рублей |       |        |                                |           |             |

| ПЯТНИЦА                     |                                  |             |                      |       |       |                                |           |             |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи                  | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                             |                                  |             | Б                    | Ж     | У     |                                |           |             |
| Обед.                       | Суп из овощей на курином бульоне | 250/10      | 1,51                 | 4,75  | 8,72  | 90,72                          | 9,88      | 99,02       |
|                             | Каша Царская с курой             | 230         | 69,46                | 43,4  | 23,16 | 762,06                         | 6         |             |
|                             | 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          | 0,95                 | 0,6   | 9,96  | 42,8                           |           |             |
|                             | Крендель сахарный                | 100         | 0,06                 | 0,12  | 0,52  | 3,36                           |           | 415         |
| Итого за Обед.              |                                  |             | 74,48                | 49,65 | 71,76 | 1030,94                        | 6         |             |
| Итого за день 135,00 рублей |                                  |             |                      |       |       |                                |           |             |

| СУББОТА                     |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи                  | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                             |                                                 |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Обед.                       | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10      | 1,73                 | 4,88  | 19,3   | 127,8                          | 10,68     | 82,02       |
|                             | Поджарка (свин.)                                | 70          | 14,95                | 19,46 | 2,88   | 245,54                         | 1,49      | 251         |
|                             | Соус красный основной                           | 30          | 0,29                 | 1,56  | 2,22   | 25,35                          | 1,35      | 328         |
|                             | Макаронные изделия отварные                     | 180         | 6,59                 | 5,4   | 31,68  | 272,99                         |           | 309         |
|                             | Компот из ягод (заморозка)                      | 200         | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                          | 0,6       | 388,06      |
|                             | Шанежка с наливкой                              | 50          | 4,13                 | 3,78  | 24,71  | 149,63                         |           | 693         |
|                             | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                             | Хлеб ржаной                                     | 20          | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                           |           |             |
| Итого за Обед.              |                                                 |             | 31,72                | 36,54 | 140,41 | 1079,91                        |           |             |
| Итого за день 135,00 рублей |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова