

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

К.С. Зуйко  
Р.Ф. Калиенко

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

23 октября 2023г. - 27 октября 2023г.

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда 2см

| Прием пищи                 | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Обед.                      | Суп картофельный с бобовыми            | 200            | 4,4                  | 7,2   | 81,1   | 172,8                                | 1,76      | 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            |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                                   | 0,03      |                |
|                            | Хлеб ржаной                            | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                                 |           |                |
| Итого за Обед.             |                                        |                | 33,17                | 48,23 | 167,55 | 1095,03                              | 2         |                |
| Полдник                    | Хачапури с сыром                       | 100            | 15,1                 | 27,92 | 29,4   | 432,1                                | 0,34      |                |
|                            | Кофейный напиток с молоком             | 200            | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 101                                  | 1,3       | 379            |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 25             | 2                    | 0,6   | 12     | 60                                   | 0,04      |                |
| Итого за Полдник           |                                        |                | 20,27                | 31,2  | 57,36  | 593,1                                |           |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                        |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда 2см

ВТОРНИК

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                 |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Обед.                      | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10         | 1,4                  | 3,94  | 15,59  | 103,22                               | 8,63      | 82,02          |
|                            | 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            |
|                            | Кисель                                          | 200            | 0,1                  | 0,04  | 30,12  | 121                                  | 3         | 352            |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                     | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |           |                |
|                            |                                                 |                | 21,37                | 30,55 | 116,37 | 873,37                               | 3         |                |
| Итого за Обед.             |                                                 |                |                      |       |        |                                      |           |                |
| Полдник                    | Кекс "Столичный"                                | 80             | 4,71                 | 15,38 | 46,23  | 311,01                               |           | 82             |
|                            | Чай с молоком                                   | 200            | 1,4                  | 1,6   | 17,7   | 91                                   | 1,33      | 378            |
| Итого за Полдник           |                                                 |                | 6,11                 | 16,98 | 63,93  | 402,01                               | 1,33      |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                 |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда 2см

СРЕДА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Обед.                      | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200/10         | 6,14                 | 3,98  | 17,37  | 111,46                               | 127,62    | 88,02          |
|                            | Каша Царская с курой                                 | 200            | 60,4                 | 37,74 | 20,14  | 662,66                               | 5         |                |
|                            | Компот из изюма                                      | 200            | 0,46                 | 0,1   | 33,12  | 132                                  |           | 348            |
|                            | Хлеб пшеничный                                       | 50             | 4                    | 1,2   | 24     | 120                                  | 0,08      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                          | 40             | 1,9                  | 1,2   | 19,92  | 85,6                                 |           |                |
|                            |                                                      |                | 72,9                 | 44,22 | 114,55 | 1111,72                              | 5         |                |
|                            |                                                      |                |                      |       |        |                                      |           |                |
| Итого за Обед.             |                                                      |                |                      |       |        |                                      |           |                |
| Полдник                    | Пицца домашняя                                       | 100            | 9,89                 | 16,26 | 28,33  | 299                                  | 0,19      | 413,04         |
|                            | Соки фруктовые и ягодные                             | 200            | 1                    | 0,2   | 24,4   | 101,6                                | 20        | 389            |
| Итого за Полдник           |                                                      |                | 10,89                | 16,46 | 52,73  | 400,6                                | 20,19     |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                      |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда 2см

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                 | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                             |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |           |                |
| Обед.                      | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200/10         | 4,52                 | 4,12  | 38,71 | 176,88                               | 6,78      | 96,02          |
|                            | Плов (свин.)                                | 200            | 22                   | 22,51 | 34,71 | 429,32                               | 1,71      | 265            |
|                            | Компот из ягод (заморозка)                  | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26 | 143,8                                | 0,6       | 388,06         |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 50             | 4                    | 1,2   | 24    | 120                                  | 0,08      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                 | 40             | 1,9                  | 1,2   | 19,92 | 85,6                                 |           |                |
|                            |                                             |                | 33,1                 | 29,17 | 152,6 | 955,6                                |           |                |
|                            |                                             |                |                      |       |       |                                      |           |                |
| Итого за Обед.             |                                             |                |                      |       |       |                                      |           |                |
| Полдник                    | Пицца с сыром Школьная                      | 100            | 12,14                | 13,14 | 38,48 | 322,78                               | 0,48      | 412            |
|                            | Молоко кипяченое                            | 200            | 5,6                  | 6,4   | 9,4   | 116                                  | 2,74      | 385            |
| Итого за Полдник           |                                             |                | 17,74                | 19,54 | 47,88 | 438,78                               | 3,22      |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                             |                |                      |       |       |                                      |           |                |

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда 2см

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                  |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |           |                |
| Обед.                      | Суп из овощей на курином бульоне                 | 200/10         | 1,22                 | 3,84  | 7,04  | 73,27                                | 7,98      | 99,02          |
|                            | Рагу из птицы с овощами                          | 240            | 12,7                 | 11,87 | 15,36 | 219,29                               | 11,45     | 289,05         |
|                            | 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 | 64,2                                 |           |                |
|                            |                                                  |                | 17,85                | 17,39 | 66,74 | 488,76                               |           |                |
|                            |                                                  |                |                      |       |       |                                      |           |                |
| Итого за Обед.             |                                                  |                |                      |       |       |                                      |           |                |
| Полдник                    | Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20 | 150/20         | 44,19                | 56,1  | 47,6  | 432                                  |           | 223            |
|                            | Кофейный напиток с молоком                       | 200            | 3,17                 | 2,68  | 15,96 | 101                                  | 1,3       | 379            |
| Итого за Полдник           |                                                  |                | 47,36                | 58,78 | 63,56 | 533                                  | 2,09      |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                  |                |                      |       |       |                                      |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова