

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. -10 ноября 2023г.

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

| Прием пищи                | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                                        |                | Б                    | Ж     | у     |                                           |           |                |
| Завтрак                   | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10         | 9,47                 | 11,57 | 42,82 | 290,33                                    |           | 173            |
|                           | Сыр (порциями)                         | 20             | 5,28                 | 5,32  |       | 68,72                                     | 0,16      | 15             |
|                           | Кофейный напиток с молоком             | 200            | 3,17                 | 2,68  | 15,96 | 101                                       | 1,3       | 379            |
|                           | Хлеб пшеничный                         | 40             | 3,2                  | 0,96  | 19,2  | 96                                        | 0,06      |                |
|                           | Хлеб ржаной                            | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 64,2                                      |           |                |
| Итого за Завтрак          |                                        |                | 22,55                | 21,43 | 92,92 | 620,25                                    |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                                        |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

ВТОРНИК

| Прием пищи                | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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            |
|                           | Соус красный основной       | 20             | 0,19                 | 1,04  | 1,48  | 16,9                                      | 0,9       | 326            |
|                           | Соки фруктовые и ягодные    | 200            | 1                    | 0,2   | 24,4  | 101,6                                     | 20        | 389            |
|                           | Хлеб пшеничный              | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                                        | 0,05      |                |
|                           | Хлеб ржаной                 | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 64,2                                      |           |                |
| Итого за Завтрак          |                             |                | 21,06                | 27,81 | 96,54 | 767,65                                    |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                             |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

СРЕДА

| Прием пищи                | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                                |                | Б                    | Ж     | у      |                                           |           |                |
| Завтрак                   | Запеканка творожная с яблоком/ | 160            | 14,47                | 16,66 | 29,82  | 327,62                                    | 2,03      | 163,03         |
|                           | Молоко сгущенное               | 30             | 2,16                 | 9     | 16,8   | 147                                       | 0,3       |                |
|                           | Чай с сахаром                  | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 60             | 4,8                  | 1,44  | 28,8   | 144                                       | 0,09      |                |
|                           | Хлеб ржаной                    | 50             | 2,38                 | 1,5   | 24,9   | 107                                       |           |                |
| Итого за Завтрак          |                                |                | 23,91                | 28,66 | 115,32 | 785,62                                    |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                                |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                                                       |                | Б                    | Ж     | у      |                                           |           |                |
| Завтрак                   | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 90             | 14,17                | 10,8  | 8,37   | 187,43                                    |           | 235            |
|                           | Пюре картофельное                                     | 150            | 3,14                 | 5,1   | 48,75  | 227,52                                    | 18,2      | 312            |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                           | 200            | 0,06                 | 0,06  | 29     | 108                                       | 1,49      | 349            |
|                           | Хлеб пшеничный                                        | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                           | Хлеб ржаной                                           | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
| Итого за Завтрак          |                                                       |                | 21,2                 | 17,58 | 115,46 | 659,15                                    | 20,64     |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                                                       |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                    |                | Б                    | Ж     | у     |                                           |           |                |
| Завтрак                   | Омлет натуральный  | 150            | 13,76                | 23,96 | 19,35 | 285,72                                    | 0,26      | 284            |
|                           | 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     | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                                        | 0,05      |                |
|                           | Хлеб ржаной        | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,96  | 42,8                                      |           |                |
| Итого за Завтрак          |                    |                | 18,01                | 26,14 | 78,31 | 554,52                                    |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                    |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. -10 ноября 2023г.

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

| Прием пищи                | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                     | Суп картофельный с бобовыми            | 200            | 4,4                  | 7,2   | 52,9   | 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            |
|                           | Кисель "Витощка"                       | 200            | 0,1                  | 0,04  | 24     | 95                                        | 20        | 352            |
|                           | 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.            |                                        |                | 33,97                | 48,45 | 181,35 | 1154,03                                   | 22        |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                                        |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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          |
|                           | Эссы 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            |
|                           | Напиток из плодов шиповника                     | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388            |
|                           | Хлеб пшеничный                                  | 25             | 2                    | 0,6   | 12     | 60                                        | 0,04      |                |
|                           | Хлеб ржаной                                     | 25             | 1,19                 | 0,75  | 12,45  | 53,5                                      |           |                |
|                           | Итого за Обед.                                  |                | 21,31                | 30,38 | 116,62 | 873,47                                    |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                                                 |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

СРЕДА

| Прием пищи                | Наименование блюда                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                     | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200            | 2,12                 | 2,22  | 19,38  | 137,6                                     | 13,2      | 103,03         |
|                           | Биточки (свинина)                                           | 90             | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                                     |           | 268,03         |
|                           | Рис припущенный с овощами                                   | 150            | 5,17                 | 5,99  | 28,53  | 188,4                                     | 2,72      | 205            |
|                           | Компот из ягод (заморозка)                                  | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388,06         |
|                           | Хлеб пшеничный                                              | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                           | Хлеб ржаной                                                 | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
|                           | Итого за Обед.                                              |                | 24,04                | 32,83 | 136,18 | 926,4                                     |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                                                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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          |
|                           | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 90             | 14,17                | 10,8  | 8,37   | 187,43                                    |           | 235            |
|                           | Пюре картофельное                                     | 150            | 3,14                 | 5,1   | 48,75  | 227,52                                    | 18,2      | 312            |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                           | 200            | 0,06                 | 0,06  | 29     | 108                                       | 1,49      | 349            |
|                           | Хлеб пшеничный                                        | 20             | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                                        | 0,03      |                |
|                           | Хлеб ржаной                                           | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                                      |           |                |
|                           | Фрукт свежий                                          | 1              | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        |           |                |
|                           | Итого за Обед.                                        |                | 25,24                | 21,96 | 163,99 | 884,63                                    |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                                                       |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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          |
|                           | Котлета (свинина)                                    | 90             | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                                     |           | 268,05         |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                 | 150            | 9,16                 | 6,83  | 37,81  | 291,08                                    | 2,25      | 44             |
|                           | Компот 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                                          | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                                      |           |                |
|                           | Итого за Обед.                                       |                | 31,35                | 35,09 | 136,33 | 970,64                                    | 1         |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                                                      |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

Меню  
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. -10 ноября 2023г.

| Прием пищи                 | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10         | 9,47                 | 11,57 | 42,82  | 290,33                                    |           | 173            |
|                            | Сыр (порции)                           | 20             | 5,28                 | 5,32  |        | 68,72                                     | 0,16      | 15             |
|                            | Кофейный напиток с молоком             | 200            | 3,17                 | 2,88  | 15,98  | 101                                       | 1,3       | 379            |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 40             | 3,2                  | 0,86  | 19,2   | 96                                        | 0,06      |                |
|                            | Хлеб ржаной                            | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,04  | 64,2                                      |           |                |
| Итого за Завтрак           |                                        |                | 22,55                | 21,43 | 92,92  | 620,25                                    |           |                |
| Обед.                      | Суп картофельный с бобовыми            | 200            | 4,4                  | 7,2   | 52,9   | 172,8                                     | 1,76      | 102            |
|                            | Грани                                  | 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          | 150            | 11,83                | 9,68  | 62,9   | 385,19                                    |           | 171            |
|                            | Кисель "Витощка"                       | 200            | 0,1                  | 0,04  | 24     | 95                                        | 20        | 352            |
|                            | 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.             |                                        |                | 33,97                | 48,45 | 181,35 | 1154,03                                   | 22        |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                        |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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            |
|                            | Соус красный основной                           | 20             | 0,19                 | 1,04  | 1,48   | 16,9                                      | 0,9       | 326            |
|                            | Соус фруктовый и ягодные                        | 200            | 1                    | 0,2   | 24,4   | 101,6                                     | 20        | 389            |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                     | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
|                            | Итого за Завтрак                                |                | 21,08                | 27,81 | 96,54  | 787,65                                    |           |                |
| Обед.                      | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10         | 1,4                  | 3,94  | 15,59  | 103,22                                    | 8,63      | 82,02          |
|                            | Шницели (свинина)                               | 90             | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                                     |           | 268,04         |
|                            | Рату из овощей                                  | 150            | 2,52                 | 3,95  | 15,35  | 98,07                                     | 17,9      | 143            |
|                            | 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  | 64,2                                      |           |                |
|                            | Итого за Обед.                                  |                | 20,67                | 32,51 | 119,21 | 801,69                                    |           |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                 |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

СРЕДА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Запеканка творожная с яблоком/                              | 160            | 14,47                | 16,66 | 29,82  | 327,62                                    | 2,03      | 163,03         |
|                            | Молоко сгущенное                                            | 30             | 2,16                 | 9     | 16,8   | 147                                       | 0,3       |                |
|                            | Чай с сахаром                                               | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                            | Хлеб пшеничный                                              | 60             | 4,8                  | 1,44  | 28,8   | 144                                       | 0,09      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                                 | 50             | 2,38                 | 1,5   | 24,9   | 107                                       |           |                |
| Итого за Завтрак           |                                                             |                | 23,91                | 28,66 | 115,32 | 786,62                                    |           |                |
| Обед.                      | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200            | 2,12                 | 2,22  | 19,38  | 137,6                                     | 13,2      | 103,03         |
|                            | Биточки (свинина)                                           | 90             | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                                     |           | 268,03         |
|                            | Рис припущенный с овощами                                   | 150            | 5,17                 | 5,99  | 28,53  | 188,4                                     | 2,72      | 205            |
|                            | Компот из ягод (заморозка)                                  | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388,06         |
|                            | Хлеб пшеничный                                              | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                                 | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
|                            | Итого за Обед.                                              |                | 24,04                | 32,83 | 136,18 | 926,4                                     |           |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                       |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 90             | 14,17                | 10,8  | 8,37   | 187,43                                    |           | 235            |
|                            | Пюре картофельное                                     | 150            | 3,14                 | 5,1   | 48,75  | 227,52                                    | 18,2      | 312            |
|                            | Компот из смеси сухофруктов                           | 200            | 0,06                 | 0,08  | 29     | 108                                       | 1,49      | 349            |
|                            | Фрукт свежий                                          | 1              | 0,8                  | 0,8   | 19,8   | 94                                        |           |                |
|                            | Хлеб пшеничный                                        | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                           | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
|                            | Итого за Завтрак                                      |                | 22                   | 18,38 | 136,06 | 753,15                                    | 40,64     |                |
| Обед.                      | Рассольник ленинградский на курином бульоне           | 200/10         | 4,52                 | 4,12  | 38,71  | 176,88                                    | 6,78      | 96,02          |
|                            | Плов из бройлер-цыплят                                | 240            | 23,3                 | 27,08 | 74,6   | 600,85                                    | 7,8       | 291            |
|                            | Кисель "Витощка"                                      | 200            | 0,1                  | 0,04  | 24     | 95                                        | 20        | 352            |
|                            | 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.             |                                                       |                | 31,27                | 32,58 | 161,67 | 987,53                                    | 20        |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                       |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                 |           |                |
| Завтрак                    | Омлет натуральный                                    | 150            | 13,76                | 23,96 | 19,35  | 285,72                          | 0,26      | 284            |
|                            | Каша вязкая молочная из риса с маслом                | 150/10         | 1,34                 | 1,7   | 5,66   | 28,18                           | 0,1       | 174            |
|                            | 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                            |           |                |
| Итого за Завтрак           |                                                      |                | 18,55                | 27,04 | 64,37  | 488,7                           |           |                |
| Обед.                      | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200/10         | 6,14                 | 3,98  | 17,37  | 111,46                          | 127,62    | 88,02          |
|                            | Котлета (свинина)                                    | 90             | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                           |           | 268,05         |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                 | 150            | 9,16                 | 6,83  | 37,61  | 291,88                          | 2,25      | 44             |
|                            | Компот 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                                          | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                            |           |                |
|                            | Итого за Обед.                                       |                | 31,35                | 35,09 | 136,33 | 970,64                          | 1         |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                      |                |                      |       |        |                                 |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Меню  
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. -10 ноября 2023г.

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_2см\_

| Прием пищи                 | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                      | Суп картофельный с бобовыми            | 200            | 4,4                  | 7,2   | 52,9   | 172,8                                     | 1,76      | 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) | 150            | 11,63                | 9,68  | 62,9   | 385,19                                    |           | 171            |
|                            | Кисель "Витошка"                       | 200            | 0,1                  | 0,04  | 24     | 95                                        | 20        | 352            |
|                            | 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.             |                                        |                | 33,97                | 48,45 | 181,35 | 1154,03                                   | 22        |                |
| Полдник                    | Кофейный напиток с молоком             | 200            | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 101                                       | 1,3       | 379            |
|                            | Хачапури с сыром                       | 100            | 15,1                 | 27,92 | 29,4   | 432,1                                     | 0,34      |                |
| Итого за Полдник           |                                        |                | 18,27                | 30,6  | 45,36  | 533,1                                     |           |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                        |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_2см\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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            |
|                            | Напиток из плодов шиповника                     | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388            |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 25             | 2                    | 0,6   | 12     | 60                                        | 0,04      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                     | 25             | 1,19                 | 0,75  | 12,45  | 53,5                                      |           |                |
|                            |                                                 |                | 21,31                | 30,38 | 116,62 | 873,47                                    |           |                |
| Итого за Обед.             |                                                 |                |                      |       |        |                                           |           |                |
| Полдник                    | Пицца домашняя                                  | 100            | 9,9                  | 16,26 | 28,34  | 299                                       | 0,2       | 413,04         |
|                            | Соки фруктовые и ягодные                        | 200            | 1                    | 0,2   | 24,4   | 101,6                                     | 20        | 389            |
| Итого за Полдник           |                                                 |                | 10,9                 | 16,46 | 52,74  | 400,6                                     | 20,2      |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                 |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_2см\_

СРЕДА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                      | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200            | 2,12                 | 2,22  | 19,38  | 137,6                                     | 13,2      | 103,03         |
|                            | Биточки (свинина)                                           | 90             | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                                     |           | 268,03         |
|                            | Рис припущенный с овощами                                   | 150            | 5,17                 | 5,99  | 28,53  | 188,4                                     | 2,72      | 205            |
|                            | Компот из ягод (заморозка)                                  | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388,06         |
|                            | Хлеб пшеничный                                              | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                                 | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
|                            |                                                             |                | 24,04                | 32,83 | 136,18 | 926,4                                     |           |                |
| Итого за Обед.             |                                                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |
| Полдник                    | Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20            | 150/20         | 44,19                | 56,1  | 47,6   | 432                                       |           | 223            |
|                            | Молоко кипяченое                                            | 200            | 5,6                  | 6,4   | 9,4    | 116                                       | 2,74      | 385            |
| Итого за Полдник           |                                                             |                | 49,79                | 62,5  | 57     | 548                                       | 3,53      |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_2см\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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          |
|                            | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 90             | 14,17                | 10,8  | 8,37   | 187,43                                    |           | 235            |
|                            | Пюре картофельное                                     | 150            | 3,14                 | 5,1   | 48,75  | 227,52                                    | 18,2      | 312            |
|                            | Компот из смеси сухофруктов                           | 200            | 0,06                 | 0,06  | 29     | 108                                       | 1,49      | 349            |
|                            | Хлеб пшеничный                                        | 20             | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                                        | 0,03      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                           | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                                      |           |                |
|                            | Фрукт свежий                                          | 1              | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        |           |                |
| Итого за Обед.             |                                                       |                | 25,24                | 21,96 | 163,99 | 884,63                                    |           |                |
| Полдник                    | Хачапури с сыром                                      | 100            | 15,1                 | 27,92 | 29,4   | 432,1                                     | 0,34      |                |
|                            | Какао с молоком                                       | 200            | 3,77                 | 3,2   | 26,74  | 150,8                                     |           | 382            |
| Итого за Полдник           |                                                       |                | 18,87                | 31,12 | 56,14  | 582,9                                     |           |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                       |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_2см\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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          |
|                            | Котлета (свинина)                                    | 90             | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                                     |           | 268,05         |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                 | 150            | 9,16                 | 6,83  | 37,81  | 291,98                                    | 2,25      | 44             |
|                            | Компот 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                                          | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                                      |           |                |
|                            |                                                      |                | 31,35                | 35,09 | 136,33 | 970,64                                    | 1         |                |
| Итого за Обед.             |                                                      |                |                      |       |        |                                           |           |                |
| Полдник                    | Молоко кипяченое                                     | 200            | 5,6                  | 6,4   | 9,4    | 116                                       | 2,74      | 385            |
|                            | Пицца домашняя                                       | 100            | 9,9                  | 16,26 | 28,34  | 299                                       | 0,2       | 413,04         |
| Итого за Полдник           |                                                      |                | 15,5                 | 22,66 | 37,74  | 415                                       |           |                |
| Итого за день 123,00 рубля |                                                      |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова





Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 1-4класс\_гипоаллергенное меню 06 ноября 2023г. -10 ноября 2023г.

| Прием пищи                | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                                         |                | Б                    | Ж    | у     |                                           |           |                |
| Завтрак                   | Каша гречневая<br>рассыпчатая с овощами | 150            | 9,16                 | 6,83 | 37,81 | 291,98                                    | 2,25      | 44             |
|                           | Фрукт свежий                            | 1              | 0,8                  | 0,8  | 19,6  | 94                                        | 20        |                |
|                           | Чай с сахаром                           | 200            | 0,1                  | 0,06 | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                           | Хлеб ржаной                             | 40             | 1,9                  | 1,2  | 19,92 | 85,6                                      |           |                |
| Итого за Завтрак          |                                         |                | 11,96                | 8,89 | 92,33 | 531,58                                    | 1         |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                                         |                |                      |      |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4класс\_гипоаллергенное меню ВТОРНИК

| Прием пищи                | Наименование блюда       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                          |                | Б                    | Ж     | у     |                                           |           |                |
| Завтрак                   |                          |                |                      |       |       |                                           |           |                |
|                           | Рагу из птицы с овощами_ | 260            | 13,76                | 12,86 | 16,64 | 237,56                                    | 12,4      | 289,05         |
|                           | Чай с сахаром            | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                           | Хлеб ржаной              | 40             | 1,9                  | 1,2   | 19,92 | 85,6                                      |           |                |
| Итого за Завтрак          |                          |                | 15,76                | 14,12 | 51,56 | 383,16                                    |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                          |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4класс\_гипоаллергенное меню СРЕДА

| Прием пищи                | Наименование блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|----------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                      |                | Б                    | Ж     | у     |                                           |           |                |
| Завтрак                   |                      |                |                      |       |       |                                           |           |                |
|                           | Каша Царская с курой | 260            | 78,52                | 49,06 | 26,18 | 861,46                                    | 6         |                |
|                           | Чай с сахаром        | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                           | Хлеб ржаной          | 40             | 1,9                  | 1,2   | 19,92 | 85,6                                      |           |                |
| Итого за Завтрак          |                      |                | 80,52                | 50,32 | 61,1  | 1007,06                                   | 0,03      |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                      |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4класс\_гипоаллергенное меню ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                    |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Завтрак                   |                    |                |                      |       |       |                                           |           |                |
|                           | Плов (свин.)       | 260            | 28,6                 | 29,26 | 45,12 | 558,11                                    | 2,22      | 265            |
|                           | Чай с сахаром      | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                           | Хлеб ржаной        | 40             | 1,9                  | 1,2   | 19,92 | 85,6                                      |           |                |
| Итого за Завтрак          |                    |                | 30,6                 | 30,52 | 80,04 | 703,71                                    |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                    |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4класс\_гипоаллергенное меню ПЯТНИЦА

| Прием пищи                | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------|----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                           |                    |                | Б                    | Ж    | у     |                                           |           |                |
| Завтрак                   | Картофель отварной | 150            | 2,9                  | 5,67 | 20    | 135                                       | 20,61     | 125            |
|                           | Чай с сахаром      | 200            | 0,1                  | 0,06 | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                           | Фрукт свежий       | 1              | 0,8                  | 0,8  | 19,6  | 94                                        | 20        |                |
|                           | Хлеб ржаной        | 40             | 1,9                  | 1,2  | 19,92 | 85,6                                      |           |                |
| Итого за Завтрак          |                    |                | 5,7                  | 7,73 | 74,52 | 374,6                                     |           |                |
| Итого за день 51,50 рубль |                    |                |                      |      |       |                                           |           |                |

Зав. производством Ю.А. Зуйкова



Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. -11 ноября 2023г.

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

| Прием пищи                 | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 250/10         | 11,72                | 14,32 | 53,02  | 359,46                                    |           | 173            |
|                            | Кофейный напиток с молоком             | 200            | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 101                                       | 1,3       | 379            |
|                            | 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 Завтрак           |                                        |                | 25,79                | 32,28 | 108,04 | 791,31                                    |           |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                                        |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                 | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                             |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Эсэзы 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            |
|                            | Соус красный основной       | 20             | 0,19                 | 1,04  | 1,48  | 16,9                                      | 0,9       | 326            |
|                            | Соки фруктовые и ягодные    | 200            | 1                    | 0,2   | 24,4  | 101,6                                     | 20        | 389            |
|                            | 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 Завтрак           |                             |                | 22,85                | 30,68 | 98,5  | 823,47                                    |           |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                             |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

СРЕДА

| Прием пищи                 | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Запеканка творожная с яблоком/ | 180            | 16,28                | 18,74 | 33,55  | 368,57                                    | 2,28      | 163,03         |
|                            | Молоко сгущенное               | 20             | 1,44                 | 6     | 11,2   | 98                                        | 0,2       |                |
|                            | Чай с сахаром                  | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                            | Хлеб ржаной                    | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
|                            | Хлеб пшеничный                 | 25             | 2                    | 0,6   | 12     | 60                                        | 0,04      |                |
|                            | Булочка с корицей              | 75             | 5,69                 | 4,64  | 38,25  | 220,76                                    |           | 438            |
| Итого за Завтрак           |                                |                | 26,94                | 30,94 | 124,94 | 871,53                                    |           |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                                |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                       |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 100            | 15,74                | 12    | 9,3    | 208,26                                    |           | 235            |
|                            | Пюре картофельное                                     | 180            | 3,77                 | 6,12  | 58,5   | 273,02                                    | 21,84     | 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  | 64,2                                      |           |                |
|                            |                                                       |                | 24,2                 | 20,04 | 130,94 | 749,48                                    | 24,39     |                |
| Итого за Завтрак           |                                                       |                | 24,2                 | 20,04 | 130,94 | 749,48                                    | 24,39     |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                                                       |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                 | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                    |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Омлет натуральный  | 200            | 18,35                | 31,95 | 25,8   | 380,96                                    | 0,35      | 284            |
|                            | Булочка с маком    | 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             | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                                      |           |                |
|                            |                    |                | 29,12                | 39,85 | 121,56 | 868,08                                    |           |                |
| Итого за Завтрак           |                    |                | 29,12                | 39,85 | 121,56 | 868,08                                    |           |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                    |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

СУББОТА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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            |
|                            | Сыр (порциями)                        | 30             | 7,92                 | 7,98  |       | 103,08                                    | 0,24      | 15             |
|                            | Какао с молоком                       | 200            | 3,77                 | 3,2   | 26,74 | 150,8                                     |           | 382            |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                                        | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                           | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 64,2                                      |           |                |
|                            |                                       |                | 17,7                 | 15,56 | 65,28 | 435,88                                    |           |                |
| Итого за Завтрак           |                                       |                | 17,7                 | 15,56 | 65,28 | 435,88                                    |           |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                                       |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. -10 ноября 2023г.

Рацион: 5-11\_обед\_

| 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         |
|                            | Гренки                                 | 30          | 3,6                  | 0,6   | 18,9   | 94,5                           |           | 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         |
|                            | Кисель "Витошка"                       | 200         | 0,1                  | 0,04  | 24     | 95                             | 20        | 352         |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                            | Хлеб ржаной                            | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                           |           |             |
| Итого за Обед.             |                                        |             | 39,08                | 52,69 | 218,44 | 1327,17                        | 22        |             |
| Итого за день 60,50 рублей |                                        |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_обед\_

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       |
|                            | 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         |
|                            | Напиток 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  | 64,2                           |           |             |
|                            | Итого за Обед.                                  |             | 25,35                | 35    | 136,96 | 1021,97                        |           |             |
| Итого за день 60,50 рублей |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_обед\_

СРЕДА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                            |                                                             |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Обед.                      | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250         | 2,65                 | 2,78  | 24,23  | 172                            | 16,5      | 103,03      |
|                            | Биточки (свинина)                                           | 100         | 13,6                 | 25,4  | 26,3   | 356                            |           | 268,03      |
|                            | Рис припущенный с овощами                                   | 180         | 6,2                  | 7,19  | 34,24  | 226,08                         | 3,26      | 205         |
|                            | Компот из ягод (заморозка)                                  | 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                                                 | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                           |           |             |
|                            | Итого за Обед.                                              |             | 27,76                | 37,37 | 154,17 | 1058,08                        |           |             |
| Итого за день 60,50 рублей |                                                             |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_обед\_

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       |
|                            | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 100         | 15,74                | 12    | 9,3    | 208,26                         |           | 235         |
|                            | Пюре картофельное                                     | 180         | 3,77                 | 6,12  | 58,5   | 273,02                         | 21,84     | 312         |
|                            | Компот из смеси сухофруктов                           | 200         | 0,06                 | 0,06  | 29     | 108                            | 1,49      | 349         |
|                            | Хлеб пшеничный                                        | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                            | Хлеб ржаной                                           | 25          | 1,19                 | 0,75  | 12,45  | 53,5                           |           |             |
|                            | Фрукт свежий                                          | 1           | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                             |           |             |
|                            | Итого за Обед.                                        |             | 29,56                | 25,55 | 191,18 | 1027,77                        |           |             |
| Итого за день 60,50 рублей |                                                       |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_обед\_

ПЯТНИЦА

| 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       |
|                            | Котлета (свинина)                                    | 100         | 13,6                 | 25,4  | 26,3   | 356                            |           | 268,05      |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                 | 180         | 10,99                | 8,2   | 45,37  | 350,38                         | 2,7       | 44          |
|                            | Компот 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  | 64,2                           |           |             |
|                            | Итого за Обед.                                       |             | 36,48                | 40,25 | 155,64 | 1112,58                        | 1         |             |
| Итого за день 60,50 рублей |                                                      |             |                      |       |        |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. - 11 ноября 2023г.

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

| Приним пищи      | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г)        |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                  |                                        |                | Б                           | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 250/10         | 11,72                       | 14,32 | 53,02  | 359,48                               |           | 173            |
|                  | Кофейный напиток с молоком             | 200            | 3,17                        | 2,68  | 15,98  | 101                                  | 1,3       | 379            |
|                  | Хачапури с сыром                       | 50             | 7,55                        | 13,98 | 14,7   | 216,05                               | 0,17      |                |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 30             | 2,4                         | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                  | Хлеб ржаной                            | 20             | 0,95                        | 0,8   | 9,98   | 42,8                                 |           |                |
| Итого за Завтрак |                                        |                | 25,79                       | 32,28 | 108,04 | 791,31                               |           |                |
| Обед.            | Суп картофельный с бобовыми            | 250            | 5,5                         | 9     | 66,13  | 216                                  | 2,2       | 102            |
|                  | Гречка                                 | 30             | 3,6                         | 0,8   | 18,9   | 94,5                                 |           | 371            |
|                  | Гуляш свиная                           | 50/50          | 12,09                       | 29,81 | 4,59   | 323,24                               | 2         | 280            |
|                  | Каша гречневая рассычатая (2 вариант)  | 180            | 13,98                       | 11,62 | 75,48  | 482,23                               |           | 171            |
|                  | Кисель "Витюшка"                       | 200            | 0,1                         | 0,04  | 24     | 95                                   | 20        | 352            |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 30             | 2,4                         | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                  | Хлеб ржаной                            | 30             | 1,43                        | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |           |                |
|                  | Итого за Обед.                         |                | 39,08                       | 52,89 | 218,44 | 1327,17                              | 22        |                |
| Итого за день    |                                        |                | Итого за день 145,00 рублей |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ВТОРНИК

| Приним пищи      | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г)        |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                  |                                                 |                | Б                           | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак          | Овсяные руленики (овсян.)                       | 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            |
|                  | Суп из овощей                                   | 20             | 0,19                        | 1,04  | 1,49   | 16,9                                 | 0,8       | 326            |
|                  | Соки фруктовые и ягодные                        | 200            | 1                           | 0,2   | 24,4   | 101,6                                | 20        | 389            |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4                         | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 20             | 0,95                        | 0,8   | 9,98   | 42,8                                 |           |                |
| Итого за Завтрак |                                                 |                | 22,85                       | 30,68 | 66,5   | 823,47                               |           |                |
| Обед.            | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10         | 1,73                        | 4,88  | 19,3   | 127,8                                | 10,68     | 82,02          |
|                  | Шницели (свинина)                               | 100            | 13,6                        | 25,4  | 26,3   | 358                                  |           | 288,04         |
|                  | Резь из овощей                                  | 180            | 3,02                        | 4,74  | 18,42  | 117,88                               | 21,48     | 143            |
|                  | Напиток из плодов шиповника                     | 200            | 0,68                        | 0,14  | 35,28  | 143,8                                | 0,6       | 388            |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 40             | 3,2                         | 0,96  | 19,2   | 98                                   |           |                |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 30             | 1,43                        | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |           |                |
|                  | Итого за Обед.                                  |                | 23,68                       | 37,02 | 133,42 | 905,48                               |           |                |
| Итого за день    |                                                 |                | Итого за день 145,00 рублей |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

СРЕДА

| Приним пищи      | Наименование блюда                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г)        |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                  |                                                             |                | Б                           | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак          | Запеканка творожная с яблоком/                              | 200            | 18,09                       | 20,82 | 37,28  | 409,52                               | 2,53      | 163,03         |
|                  | Молоко стуженное                                            | 20             | 1,44                        | 6     | 11,2   | 98                                   | 0,2       |                |
|                  | Чай с сахаром                                               | 200            | 0,1                         | 0,06  | 15     | 80                                   | 0,03      | 376            |
|                  | Хлеб пшеничный                                              | 25             | 2                           | 0,6   | 12     | 60                                   | 0,04      |                |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30             | 1,43                        | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |           |                |
|                  | Булочка с корицей                                           | 75             | 5,69                        | 4,64  | 38,25  | 220,78                               |           | 438            |
| Итого за Завтрак |                                                             |                | 28,75                       | 33,02 | 128,67 | 912,48                               |           |                |
| Обед.            | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250            | 2,65                        | 2,78  | 24,23  | 172                                  | 16,5      | 103,03         |
|                  | Биточки (свинина)                                           | 100            | 13,6                        | 25,4  | 26,3   | 358                                  |           | 288,03         |
|                  | Рис припущенный с овощами                                   | 180            | 6,2                         | 7,19  | 34,24  | 228,08                               | 3,28      | 205            |
|                  | Компот из ягод (заморожена)                                 | 200            | 0,68                        | 0,14  | 35,28  | 143,8                                | 0,6       | 388,08         |
|                  | Хлеб пшеничный                                              | 40             | 3,2                         | 0,96  | 19,2   | 98                                   | 0,06      |                |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30             | 1,43                        | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |           |                |
|                  | Итого за Обед.                                              |                | 27,78                       | 37,37 | 154,17 | 1058,08                              |           |                |
| Итого за день    |                                                             |                | Итого за день 145,00 рублей |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ЧЕТВЕРГ

| Приним пищи      | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г)        |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                  |                                                       |                | Б                           | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак          | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 100            | 15,74                       | 12    | 9,3    | 208,26                               |           | 235            |
|                  | Пюре картофельное                                     | 180            | 3,77                        | 6,12  | 58,5   | 273,02                               | 21,84     | 312            |
|                  | Компот из фруктов сухофруктов                         | 200            | 0,68                        | 0,06  | 29     | 108                                  | 1,49      | 349            |
|                  | Хлеб пшеничный                                        | 40             | 3,2                         | 0,96  | 19,2   | 98                                   | 0,06      |                |
|                  | Хлеб ржаной                                           | 30             | 1,43                        | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |           |                |
| Итого за Завтрак |                                                       |                | 24,2                        | 20,04 | 130,94 | 749,48                               | 24,39     |                |
| Обед.            | Рассольник ленинградский на курином бульоне           | 250/10         | 5,6                         | 5,1   | 47,93  | 218,99                               | 8,39      | 98,02          |
|                  | Плов из брокколи-цыплят                               | 280            | 27,18                       | 31,99 | 87,03  | 709,99                               | 6,1       | 291            |
|                  | Кисель "Витюшка"                                      | 200            | 0,1                         | 0,04  | 24     | 85                                   | 20        | 352            |
|                  | Хлеб пшеничный                                        | 30             | 2,4                         | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                  | Хлеб ржаной                                           | 30             | 1,43                        | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |           |                |
|                  | Итого за Обед.                                        |                | 36,71                       | 38,35 | 189,3  | 1151,18                              | 20        |                |
| Итого за день    |                                                       |                | Итого за день 145,00 рублей |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ПЯТНИЦА

| Приним пищи      | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г)        |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                  |                                                      |                | Б                           | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак          | Омлет натуральный                                    | 200            | 18,35                       | 31,95 | 25,6   | 380,98                               | 0,35      | 284            |
|                  | Булочка с маком                                      | 100            | 7,32                        | 8,52  | 58,4   | 312,32                               |           | 424            |
|                  | Чай с сахаром                                        | 200            | 0,1                         | 0,06  | 15     | 80                                   | 0,03      | 376            |
|                  | Хлеб пшеничный                                       | 30             | 2,4                         | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                  | Хлеб ржаной                                          | 20             | 0,95                        | 0,8   | 9,98   | 42,8                                 |           |                |
| Итого за Завтрак |                                                      |                | 29,12                       | 39,85 | 121,58 | 888,08                               |           |                |
| Обед.            | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250/10         | 7,6                         | 4,93  | 21,51  | 138                                  | 158,01    | 88,02          |
|                  | Котлеты (свинина)                                    | 100            | 13,6                        | 25,4  | 26,3   | 358                                  |           | 288,05         |
|                  | Каша гречневая рассычатая с овощами                  | 180            | 10,99                       | 8,2   | 45,37  | 350,38                               | 2,7       | 44             |
|                  | Компот из яблок                                      | 200            | 0,68                        | 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  | 64,2                                 |           |                |
|                  | Итого за Обед.                                       |                | 36,48                       | 40,25 | 155,64 | 1112,58                              | 1         |                |
| Итого за день    |                                                      |                | Итого за день 145,00 рублей |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

СУББОТА

| Приним пищи      | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г)        |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                  |                                                 |                | Б                           | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная из риса с маслом           | 250/10         | 2,18                        | 2,78  | 9,2    | 45,8                                 | 0,18      | 174            |
|                  | Масло (подсолнечное)                            | 10             | 0,04                        | 3,64  | 0,08   | 33                                   |           | 14             |
|                  | Сыр (пошехонский)                               | 30             | 7,92                        | 7,68  |        | 103,08                               | 0,24      | 15             |
|                  | Какао с молоком                                 | 200            | 3,77                        | 3,2   | 28,74  | 150,8                                |           | 382            |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4                         | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
| Итого за Завтрак |                                                 |                | 17,74                       | 19,2  | 65,36  | 488,86                               |           |                |
| Обед.            | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10         | 1,73                        | 4,88  | 19,3   | 127,8                                | 10,68     | 82,02          |
|                  | Котлеты рубленные из брокколи-цыплят            | 100            | 20                          | 23    | 47,6   | 388                                  | 0,07      | 295            |
|                  | Макаронные изделия отварные                     | 180            | 6,59                        | 5,4   | 31,68  | 272,99                               |           | 309            |
|                  | Компот из яблок (заморожена)                    | 200            | 0,68                        | 0,14  | 35,28  | 143,8                                | 0,6       | 388,06         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4                         | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 30             | 1,43                        | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |           |                |
|                  | Итого за Обед.                                  |                | 32,83                       | 35,04 | 163,18 | 1088,79                              | 1         |                |
| Итого за день    |                                                 |                | Итого за день 145,00 рублей |       |        |                                      |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуикова



Меню  
ШКОЛА №2

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. -11 ноября 2023г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|----------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                      |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Обед.                       | Каша Царская с курой | 250            | 75,5                 | 47,18 | 25,18 | 828,32                                    | 6         |                |
|                             | Хачапури с сыром     | 50             | 7,55                 | 13,96 | 14,7  | 216,05                                    | 0,17      |                |
|                             | Чай с лимоном        | 200/7          | 0,21                 | 0,03  | 16    | 65                                        | 2,83      | 377            |
|                             | Хлеб ржаной          | 25             | 1,19                 | 0,75  | 12,45 | 53,5                                      |           |                |
|                             | Итого за Обед.       |                | 84,45                | 61,92 | 68,33 | 1162,87                                   | 3         |                |
| Итого за день 110,00 рублей |                      |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                  | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                             |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Обед.                       | Гуляш свинина               | 50/50          | 12,09                | 29,81 | 4,59  | 323,24                                    | 2         | 260            |
|                             | Макаронные изделия отварные | 180            | 6,59                 | 5,4   | 31,68 | 272,99                                    |           | 309            |
|                             | 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                                      |           |                |
|                             | Гребешок с повидлом         | 50             | 2,8                  | 1,08  | 23,6  | 115,34                                    |           | 406            |
| Итого за Обед.              |                             |                | 24,13                | 37,43 | 94,43 | 862,37                                    | 3,44      |                |
| Итого за день 110,00 рублей |                             |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

СРЕДА

| Прием пищи                  | Наименование блюда       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                          |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                       | Плов (свин.)             | 200            | 22                   | 22,51 | 34,71  | 429,32                                    | 1,71      | 265            |
|                             | Соки фруктовые и ягодные | 200            | 1                    | 0,2   | 24,4   | 101,6                                     | 20        | 389            |
|                             | Булочка с корицей        | 100            | 7,58                 | 6,18  | 51     | 294,34                                    |           | 438            |
|                             | 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.              |                          |                | 33,93                | 30,21 | 134,47 | 940,06                                    |           |                |
| Итого за день 110,00 рублей |                          |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                  | Наименование блюда        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                           |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Обед.                       | Азу по-татарски (свинина) | 200            | 13,21                | 7,15  | 3,72  | 134,88                                    | 1         | 637            |
|                             | Чай с сахаром             | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                             | Пицца домашняя            | 50             | 4,95                 | 8,13  | 14,17 | 149,5                                     | 0,1       | 413,04         |
|                             | 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.              |                           |                | 21,61                | 16,66 | 57,25 | 459,18                                    | 1         |                |
| Итого за день 110,00 рублей |                           |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                  | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                       | Зразы рубленые (свин.)               | 100            | 11,72                | 22,72 | 16,58  | 317,18                                    | 1,32      | 274            |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180            | 10,99                | 8,2   | 45,37  | 350,38                                    | 2,7       | 44             |
|                             | Компот из изюма                      | 200            | 0,46                 | 0,1   | 33,12  | 132                                       |           | 348            |
|                             | Булочка домашняя                     | 50             | 3,66                 | 3,26  | 28,2   | 156,16                                    |           | 424            |
|                             | 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.              |                                      |                | 30,18                | 35,6  | 147,63 | 1070,52                                   | 1         |                |
| Итого за день 110,00 рублей |                                      |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

СУББОТА

| Прием пищи                  | Наименование блюда     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                       | Плов из бройлер-цыплят | 250            | 24,27                | 28,21 | 77,71  | 625,9                                     | 8,13      | 281            |
|                             | Чай с лимоном          | 200            | 0,2                  | 0,03  | 15,46  | 62,8                                      | 2,73      | 377            |
|                             | Хлеб пшеничный         | 20             | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                                        | 0,03      |                |
|                             | Хлеб ржаной            | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                                      |           |                |
|                             | Булочка с маком        | 75             | 5,49                 | 4,89  | 42,3   | 234,24                                    |           | 424            |
| Итого за Обед.              |                        |                | 32,51                | 34,21 | 155,03 | 1013,74                                   |           |                |
| Итого за день 110,00 рублей |                        |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Меню  
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. -11 ноября 2023г.

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

| Прием пищи                  | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-------------|
|                             |                             |             | Б                    | Ж     | У      |                         |           |             |
| Обед.                       | Суп картофельный с бобовыми | 250         | 5,5                  | 9,5   | 66,13  | 216                     | 2,2       | 102         |
|                             | Гренки                      | 20          | 2,4                  | 0,4   | 12,6   | 63                      |           | 371         |
|                             | Каша Царская с курой        | 250         | 75,5                 | 47,18 | 25,18  | 828,32                  | 6         |             |
|                             | Хачапури с сыром            | 50          | 7,55                 | 13,96 | 14,7   | 216,05                  | 0,17      |             |
|                             | Чай с лимоном               | 200/7       | 0,21                 | 0,03  | 16     | 65                      | 2,83      | 377         |
|                             | Хлеб ржаной                 | 25          | 1,19                 | 0,75  | 12,45  | 53,5                    |           |             |
| Итого за Обед.              |                             |             | 92,35                | 71,32 | 147,06 | 1441,87                 | 6         |             |
| Итого за день 135,00 рублей |                             |             |                      |       |        |                         |           |             |

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                  | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | 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       |
|                             | Гуляш свинина                                   | 50/50       | 12,09                | 29,81 | 4,59   | 323,24                  | 2         | 260         |
|                             | Макаронные изделия отварные                     | 180         | 6,59                 | 5,4   | 31,68  | 272,99                  |           | 309         |
|                             | 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                    |           |             |
|                             | Гребешок с повидлом                             | 50          | 2,8                  | 1,08  | 23,6   | 115,34                  |           | 406         |
|                             | Итого за Обед.                                  |             | 25,86                | 42,31 | 113,73 | 990,17                  | 2         |             |
| Итого за день 113,00 рублей |                                                 |             |                      |       |        |                         |           |             |

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

СРЕДА

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|-------------|
|                             |                                                             |             | Б                    | Ж     | У     |                         |           |             |
| Обед.                       | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250         | 2,65                 | 2,78  | 24,23 | 172                     | 16,5      | 103,03      |
|                             | Плов (свин.)                                                | 200         | 22                   | 22,51 | 34,71 | 429,32                  | 1,71      | 265         |
|                             | Соки фруктовые и ягодные                                    | 200         | 1                    | 0,2   | 24,4  | 101,6                   | 20        | 389         |
|                             | Булочка с корицей                                           | 100         | 7,58                 | 6,18  | 51    | 294,34                  |           | 438         |
|                             | 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.                                              |             | 36,58                | 32,99 | 158,7 | 1112,06                 |           |             |
| Итого за день 135,00 рублей |                                                             |             |                      |       |       |                         |           |             |

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

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       |
|                             | Азу по-татарски (свинина)                   | 200         | 13,21                | 7,15  | 3,72   | 134,88                         | 1         | 637         |
|                             | Чай с сахаром                               | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                             | 0,03      | 376         |
|                             | Пицца домашняя                              | 50          | 4,95                 | 8,13  | 14,17  | 149,5                          | 0,1       | 413,04      |
|                             | 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.                              |             | 27,21                | 21,76 | 105,18 | 678,17                         | 1         |             |
| Итого за день 135,00 рублей |                                             |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

ПЯТНИЦА

| 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       |
|                             | Зразы рубленые (свин.)                               | 100         | 11,72                | 22,72 | 16,58  | 317,18                         | 1,32      | 274         |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                 | 180         | 10,99                | 8,2   | 45,37  | 350,38                         | 2,7       | 44          |
|                             | Компот из изюма                                      | 200         | 0,46                 | 0,1   | 33,12  | 132                            |           | 348         |
|                             | Булочка домашняя                                     | 50          | 3,66                 | 3,26  | 28,2   | 156,16                         |           | 424         |
|                             | 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.                                       |             | 37,78                | 40,53 | 169,14 | 1208,52                        | 1         |             |
| Итого за день 135,00 рублей |                                                      |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

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       |
|                             | Плов из бройлер-цыплят                          | 230         | 22,33                | 25,95 | 71,49  | 575,82                         | 7,47      | 291         |
|                             | 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                           |           |             |
|                             | Булочка с маком                                 | 75          | 5,49                 | 4,89  | 42,3   | 234,24                         |           | 424         |
|                             | Итого за Обед.                                  |             | 32,2                 | 36,66 | 167,65 | 1088,66                        |           |             |
| Итого за день 135,00 рублей |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Меню

ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

06 ноября 2023г. -11 ноября 2023г.

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

| Прием пищи                 | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                      | Суп картофельный с бобовыми | 250            | 5,5                  | 9     | 66,13  | 216                                       | 2,2       | 102            |
|                            | Гренки                      | 30             | 3,6                  | 0,6   | 18,9   | 94,5                                      |           | 371            |
|                            | Хачапури с сыром            | 60             | 9,06                 | 16,75 | 17,64  | 259,26                                    | 0,2       |                |
|                            | Чай с лимоном               | 200/7          | 0,21                 | 0,03  | 16     | 65                                        | 2,83      | 377            |
|                            | Хлеб ржаной                 | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                                      |           |                |
| Итого за Обед.             |                             |                | 19,32                | 26,98 | 128,63 | 677,56                                    |           |                |
| Итого за день 65,00 рублей |                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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          |
|                            | Гребешок с повидлом                             | 75             | 4,2                  | 1,63 | 35,4  | 173,01                                    |           | 406            |
|                            | Чай с сахаром                                   | 200            | 0,1                  | 0,06 | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 25             | 2                    | 0,6  | 12    | 60                                        | 0,04      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                     | 20             | 0,95                 | 0,6  | 9,96  | 42,8                                      |           |                |
| Итого за Обед.             |                                                 |                | 8,98                 | 7,77 | 91,66 | 463,61                                    |           |                |
| Итого за день 65,00 рублей |                                                 |                |                      |      |       |                                           |           |                |

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

СРЕДА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                      | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250            | 2,65                 | 2,78  | 24,23  | 172                                       | 16,5      | 103,03         |
|                            | Соки фруктовые и ягодные                                    | 200            | 1                    | 0,2   | 24,4   | 101,6                                     | 20        | 389            |
|                            | Булочка с корицей                                           | 100            | 7,58                 | 6,18  | 51     | 294,34                                    |           | 438            |
|                            | 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.             |                                                             |                | 14,58                | 10,48 | 123,99 | 682,74                                    |           |                |
| Итого за день 65,00 рублей |                                                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                 | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                      | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250/10         | 5,6                  | 5,1   | 47,93  | 218,99                                    | 8,39      | 96,02          |
|                            | Чай с сахаром                               | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                            | Пицца домашняя                              | 50             | 4,95                 | 8,13  | 14,17  | 149,5                                     | 0,1       | 413,04         |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                 | 25             | 1,19                 | 0,75  | 12,45  | 53,5                                      |           |                |
| Итого за Обед.             |                                             |                | 14,24                | 14,76 | 103,95 | 553,99                                    |           |                |
| Итого за день 65,00 рублей |                                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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          |
|                            | Компот из изюма                                      | 200            | 0,46                 | 0,1  | 33,12  | 132                                       |           | 348            |
|                            | Булочка домашняя                                     | 50             | 3,66                 | 3,26 | 28,2   | 156,16                                    |           | 424            |
|                            | 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.             |                                                      |                | 15,07                | 9,61 | 107,19 | 540,96                                    |           |                |
| Итого за день 65,00 рублей |                                                      |                |                      |      |        |                                           |           |                |

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

СУББОТА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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          |
|                            | 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                                      |           |                |
|                            | Булочка с маком                                 | 75             | 5,49                 | 4,89  | 42,3  | 234,24                                    |           | 424            |
| Итого за Обед.             |                                                 |                | 9,87                 | 10,91 | 96,16 | 512,84                                    |           |                |
| Итого за день 65,00 рублей |                                                 |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464327

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 03.11.2023 по 02.11.2024