

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

К.С.Зульхиджина  
Р.Ф. Калиенко

Рацион: 5-11\_обед\_

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

27 ноября 2023г. -01 декабря 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.                      | Суп картофельный с бобовыми            | 250            | 5,5                  | 9     | 66,13  | 216                                       | 2,2       | 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) | 180            | 13,96                | 11,62 | 75,48  | 462,23                                    |           | 171            |
|                            | 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 Обед.             |                                        |                | 37,4                 | 52,21 | 198,16 | 1239,27                                   | 2         |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                                        |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_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_ | 250/10         | 1,73                 | 4,88  | 19,3   | 127,8                                     | 10,68     | 82,02          |
|                            | Зразы рубленные (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            |
|                            | Кисель_                                          | 200            | 0,1                  | 0,04  | 30,12  | 121                                       | 3         | 352            |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                      | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
|                            | Итого за Обед.                                   |                | 23,97                | 34,66 | 127,02 | 975,17                                    | 3         |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                                                  |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_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.                      | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_ | 250/10         | 7,6                  | 4,93  | 21,51 | 138                                       | 158,01    | 88,02          |
|                            | Тефтели 2-й вариант /свин/_                           | 70/35          | 8,12                 | 18,78 | 13,53 | 260,17                                    | 1,07      | 279            |
|                            | Пюре картофельное_                                    | 180            | 3,77                 | 6,12  | 58,5  | 273,02                                    | 21,84     | 312            |
|                            | 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.                                        |                | 23,78                | 31,55 | 156   | 939,39                                    |           |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                                                       |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_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_ | 250/10         | 5,6                  | 5,1   | 47,93  | 218,99                                    | 8,39      | 96,02          |
|                            | Плов (свин.)_                                | 240            | 26,4                 | 27,01 | 41,65  | 515,18                                    | 2,05      | 265            |
|                            | Компот из ягод (заморозка)_                  | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388,06         |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 50             | 4                    | 1,2   | 24     | 120                                       | 0,08      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                  | 50             | 2,38                 | 1,5   | 24,9   | 107                                       |           |                |
|                            | Итого за Обед.                               |                | 39,06                | 34,95 | 173,74 | 1104,97                                   |           |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                                              |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_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.                      | Суп из овощей на курином бульоне_      | 250/10         | 1,51                 | 4,75  | 8,72  | 90,72                                     | 9,88      | 99,02          |
|                            | Печень по-строгановски_                | 50/50          | 40,61                | 32,81 | 9,36  | 462,5                                     | 1         | 255            |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180            | 13,96                | 11,62 | 75,48 | 462,23                                    |           | 171            |
|                            | Чай с сахаром                          | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                            | 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.                         |                | 60,01                | 50,86 | 137,9 | 1211,65                                   |           |                |
| Итого за день 60,50 рублей |                                        |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова