

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

К.С. Зульхиджина  
Р.Ф. Калиенко

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_2см\_

Меню  
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

18 декабря 2023г. -22 декабря 2023г.

| Прием пищи                 | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № 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 блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № 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 блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № 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 блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                            |                                                       |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Обед.                      | Рассольник ленинградский на курином бульоне           | 200/10      | 4,52                 | 4,12  | 38,71  | 176,88                         | 6,78      | 98,02       |
|                            | 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                             |           |             |
|                            |                                                       |             | 25,24                | 21,96 | 163,99 | 884,63                         |           |             |
| Итого за Обед.             |                                                       |             |                      |       |        |                                |           |             |
| 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 блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № 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