

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



О. Розенбах  
Калиенко

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

Меню  
«Комбинат  
школьного  
питания № 1»  
ПОНЕДЕЛЬНИК

29 января 2024г. -03 февраля 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Плов из бройлер-цыплят	220	21,36	24,82	68,38	550,78	7,15	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хачапури с сыром	60	9,06	16,75	17,64	259,26	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>33,07</b>	<b>42,71</b>	<b>120,58</b>	<b>960,84</b>		
<b>Итого за день 110,00 рублей</b>								

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	75	6,13	14,25	29,28	224,58		406
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>30,67</b>	<b>46,57</b>	<b>136,02</b>	<b>1069,97</b>		
<b>Итого за день 110,00 рублей</b>								

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Курица отварная	100	16,98	16,16	14,62	241,56	2	288
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>39,33</b>	<b>32,96</b>	<b>167,44</b>	<b>1080,15</b>	<b>3,37</b>	
<b>Итого за день 110,00 рублей</b>								

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Булочка с маком	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>22,28</b>	<b>40,3</b>	<b>126,85</b>	<b>908,22</b>	<b>25,7</b>	
<b>Итого за день 110,00 рублей</b>								

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Каша Царская с курой	240	72,48	45,29	24,17	795,19	6	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Крендель сахарный	100	0,06	0,12	0,52	3,36		415
<b>Итого за Обед.</b>			<b>75,99</b>	<b>46,79</b>	<b>64,05</b>	<b>973,35</b>	<b>0,08</b>	
<b>Итого за день 110,00 рублей</b>								

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Поджарка (свин.)	70	14,95	19,46	2,88	245,54	1,49	251
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Соус красный основной	30	0,29	1,56	2,22	25,35	1,35	326
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Шанежка с наливкой	50	4,13	3,78	24,71	149,63		693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>29,99</b>	<b>31,66</b>	<b>121,11</b>	<b>952,11</b>		
<b>Итого за день 110,00 рублей</b>								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова