

Меню  
ШКОЛА №2

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

ПОНЕДЕЛЬНИК 19 февраля 2024г. -22 февраля 2024г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------|----------------|
|                             |                             |                | Б                    | Ж     | У      |                            |           |                |
| Обед.                       | Суп картофельный с бобовыми | 250            | 5,5                  | 0,4   | 66,13  | 218                        | 2,2       | 102            |
|                             | Гречки                      | 20             | 2,4                  | 0,4   | 12,6   | 63                         |           | 371            |
|                             | Каша Царская с курой        | 250            | 75,5                 | 47,38 | 625,18 | 828,32                     | 6         |                |
|                             | Хачапури с сыром            | 50             | 7,55                 | 13,96 | 24,7   | 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | 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          |
|                             | 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 135,00 рублей |                                                 |                |                      |       |        |                            |           |                |

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

СРЕДА

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность | 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         |
|                             | 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (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          |
|                             | 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 |                                             |                |                      |       |        |                                   |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова