



Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 26 февраля 2024г. -02 марта 2024г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>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                |           |                |
|                             | Итого за Обед.         |                | 33,07                | 42,71 | 120,58 | 960,84              |           |                |
| Итого за день 110,00 рублей |                        |                |                      |       |        |                     |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                  | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>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                |           |                |
| Итого за Обед.              |                                     |                | 30,67                | 46,57 | 136,02 | 1069,97             |           |                |
| 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.                       | 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                                      |           |                |
|                             | Итого за Обед.                         |                | 39,33                | 32,96 | 167,44 | 1080,15                                   | 3,37      |                |
| 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.                       | 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                                      |           |                |
| Итого за Обед.              |                    |                | 22,28                | 40,3  | 126,85 | 908,22                                    | 25,7      |                |
| Итого за день 110,00 рублей |                    |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                  | Наименование блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>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            |
| Итого за Обед.              |                      |                | 75,99                | 46,79 | 64,05 | 973,35              | 0,08      |                |
| 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.                       | 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                                      |           |                |
| Итого за Обед.              |                             |                | 29,99                | 31,66 | 121,11 | 952,11                                    |           |                |
| Итого за день 110,00 рублей |                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова