

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко

Рацион: 5-11\_обед\_

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

8 апреля 2024г. -12 апреля 2024г.

| 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                                 | 30             | 3,6                  | 0,6   | 18,9   | 94,5                                      |           | 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            |
|                           | 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                            | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
| Итого за Обед.            |                                        |                | 39,08                | 52,69 | 218,44 | 1327,17                                   | 22        |                |
| Итого за день 93,23 рубля |                                        |                |                      |       |        |                                           |           |                |

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 рубленые (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            |
|                           | Напиток из плодов шиповника                     | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388            |
|                           | 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.                                  |                | 25,35                | 35    | 136,96 | 1021,97                                   |           |                |
| Итого за день 93,23 рубля |                                                 |                |                      |       |        |                                           |           |                |

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.                     | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250            | 2,65                 | 2,78  | 24,23  | 172                                       | 16,5      | 103,03         |
|                           | Биточки (свинина)                                           | 100            | 13,6                 | 25,4  | 26,3   | 356                                       |           | 268,03         |
|                           | Рис припущенный с овощами                                   | 180            | 6,2                  | 7,19  | 34,24  | 226,08                                    | 3,26      | 205            |
|                           | Компот из ягод (заморозка)                                  | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388,06         |
|                           | 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.                                              |                | 27,76                | 37,37 | 154,17 | 1058,08                                   |           |                |
| Итого за день 93,23 рубля |                                                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

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          |
|                           | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 100            | 15,74                | 12    | 9,3    | 208,26                                    |           | 235            |
|                           | Пюре картофельное                                     | 180            | 3,77                 | 6,12  | 58,5   | 273,02                                    | 21,84     | 312            |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                           | 200            | 0,06                 | 0,06  | 29     | 108                                       | 1,49      | 349            |
|                           | Хлеб пшеничный                                        | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                           | Хлеб ржаной                                           | 25             | 1,19                 | 0,75  | 12,45  | 53,5                                      |           |                |
|                           | Фрукт свежий                                          | 1              | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        |           |                |
|                           | Итого за Обед.                                        |                | 29,56                | 25,55 | 191,18 | 1027,77                                   |           |                |
| Итого за день 93,23 рубля |                                                       |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 5-11\_обед\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | 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          |
|                           | Котлета (свинина)                                    | 100            | 13,6                 | 25,4  | 26,3   | 356                 |           | 268,05         |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                 | 180            | 10,99                | 8,2   | 45,37  | 350,38              | 2,7       | 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                                          | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                |           |                |
|                           | Итого за Обед.                                       |                | 36,48                | 40,25 | 155,64 | 1112,58             | 1         |                |
| Итого за день 93,23 рубля |                                                      |                |                      |       |        |                     |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова