

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

9 сентября 2024г. -14 сентября 2024г.

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

| Прием пищи | Наименование блюда     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|------------|------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|----------------|-----------|-------------|
|            |                        |             | Б                    | Ж     | У     |                |           |             |
| Обед.      | Плов из бройлер-цыплят | 200         | 19,42                | 22,57 | 62,17 | 500,7          | 6,5       | 291         |
|            | Чай с сахаром          | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60             | 0,03      | 376         |
|            | Хачапури с сыром       | 75          | 11,33                | 20,94 | 22,05 | 324,08         | 0,26      |             |
|            | Хлеб ржаной            | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96  | 44             |           |             |
|            | <b>Итого за Обед.</b>  |             |                      | 31,81 | 44,17 | 109,18         | 928,78    |             |

Итого за день 120,00 рублей

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         |
|                       | Пирожок 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          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44             |           |             |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                     |             | 30,68                | 46,57 | 136,02 | 1071,17        |           |             |

Итого за день 120,00 рублей

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                         | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                             | 0,05      |             |
|            | Хлеб ржаной                            | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96  | 44                             |           |             |
|            | <b>Итого за Обед.</b>                  |             |                      | 38,06 | 32,42 | 157,66                         | 1035,95   | 3,36        |

Итого за день 120,00 рублей

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          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                             |           |             |
| <b>Итого за Обед.</b> |                    |             | 22,29                | 40,3  | 126,85 | 909,42                         | 25,7      |             |

Итого за день 120,00 рублей

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 | 220         | 66,44                | 41,52 | 22,16 | 728,92         | 5         |             |
|                       | 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          | 0,96                 | 0,6   | 9,96  | 44             |           |             |
|                       | Крендель сахарный    | 100         | 0,06                 | 0,12  | 0,52  | 3,36           |           | 415         |
| <b>Итого за Обед.</b> |                      |             | 69,96                | 43,02 | 62,04 | 908,28         | 0,08      |             |

Итого за день 120,00 рублей

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         |
|                       | Пюре картофельное          | 180         | 3,77                 | 6,12  | 58,5   | 273,02                         | 21,84     | 312         |
|                       | 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          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                             |           |             |
| <b>Итого за Обед.</b> |                            |             | 26,89                | 30,82 | 145,71 | 927,99                         |           |             |

Итого за день 120,00 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова