

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

16 сентября 2024г. - 20 сентября 2024г.

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

| Прием пищи                  | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                             |  |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                     | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10      | 9,47                 | 11,57 | 42,82  | 290,33                         |           | 173         |
|                             | Сыр (порциями)                         | 20          | 5,28                 | 5,32  |        | 68,72                          | 0,16      | 15          |
|                             | Кофейный напиток с молоком             | 200         | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 101                            | 1,3       | 379         |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,2                  | 0,96  | 19,2   | 96                             | 0,06      |             |
|                             | Хлеб ржаной                            | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 66                             |           |             |
| Итого за Завтрак            |  |             | 22,55                | 21,43 | 92,92  | 622,05                         |           |             |
| Обед.                       | Суп картофельный с бобовыми            | 200         | 4,4                  | 7,2   | 52,9   | 172,8                          | 1,76      | 102         |
|                             | Гренки                                 | 20          | 2,4                  | 0,4   | 12,6   | 63                             |           | 371         |
|                             | Гуляш свинина                          | 50/50       | 12,09                | 29,81 | 4,59   | 323,24                         | 2         | 260         |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая (2)         | 150         | 11,63                | 9,68  | 62,9   | 365,19                         |           | 171         |
|                             | Кисель "Витощка"                       | 200         |                      |       | 24     | 95                             | 20        | 352         |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                             | Хлеб ржаной                            | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                             |           |             |
| Итого за Обед.              |  |             | 33,88                | 48,41 | 181,35 | 1155,23                        | 22        |             |
| Итого за день 189,44 рублей |  |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                  | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                             |   |             | Б                    | Ж     | У     |                                |           |             |
| Завтрак                     | Зразы рубленые (свин.)                          | 90          | 10,55                | 20,45 | 14,92 | 285,46                         | 1,19      | 274         |
|                             | Макаронные изделия отварные                     | 150         | 5,49                 | 4,5   | 26,4  | 227,49                         |           | 309         |
|                             | Соус красный основной                           | 20          | 0,19                 | 1,04  | 1,48  | 16,9                           | 0,9       | 326         |
|                             | Соки фруктовые и ягодные                        | 200         | 1                    | 0,2   | 24,4  | 101,6                          | 20        | 389         |
|                             | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                             | 0,05      |             |
|                             | Хлеб ржаной                                     | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66                             |           |             |
| Итого за Завтрак            |   |             | 21,06                | 27,81 | 96,54 | 769,45                         |           |             |
| Обед.                       | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10      | 1,4                  | 3,94  | 15,59 | 103,22                         | 8,63      | 82,02       |
|                             | Шницели (свинина)                               | 90          | 12,24                | 22,86 | 23,67 | 320,4                          |           | 268,04      |
|                             | Рагу из овощей                                  | 150         | 2,52                 | 3,95  | 15,35 | 98,07                          | 17,9      | 143         |
|                             | Напиток из плодов шиповника                     | 200         | 0,68                 | 0,14  | 35,26 | 143,8                          | 0,6       | 388         |
|                             | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                             | 0,05      |             |
|                             | Хлеб ржаной                                     | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66                             |           |             |
|                             | Итого за Обед.                                  |             |                      | 20,67 | 32,51 | 119,21                         | 803,49    |             |
| Итого за день 189,44 рублей |   |             |                      |       |       |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

СРЕДА

| Прием пищи                  | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                             |   |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                     | Залепанка из творога с рисом                                | 160         | 8,42                 | 12,13 | 43,51  | 321,53                         | 0,06      | 15,5        |
|                             | Молоко сгущенное  | 30          | 2,16                 | 9     | 16,8   | 147                            | 0,3       |             |
|                             | Чай с сахаром   | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                             | 0,03      | 376         |
|                             | Хлеб пшеничный  | 60          | 4,8                  | 1,44  | 28,8   | 144                            | 0,09      |             |
|                             | Хлеб ржаной   | 50          | 2,39                 | 1,5   | 24,9   | 110                            |           |             |
| Итого за Завтрак            |   |             | 17,87                | 24,13 | 129,01 | 782,53                         |           |             |
| Обед.                       | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200         | 2,12                 | 2,22  | 19,38  | 137,6                          | 13,2      | 103,03      |
|                             | Биточки (свинина)   | 90          | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                          |           | 268,03      |
|                             | Рис припущенный с овощами                                   | 150         | 5,17                 | 5,99  | 28,53  | 188,4                          | 2,72      | 205         |
|                             | Компот из ягод (заморозка)                                  | 200         | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                          | 0,6       | 388,06      |
|                             | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                             | Хлеб ржаной   | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 66                             |           |             |
| Итого за Обед.              |   |             | 24,04                | 32,83 | 136,18 | 928,2                          |           |             |
| Итого за день 189,44 рублей |   |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                             |   |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                     | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/р) | 90          | 14,17                | 10,8  | 8,37   | 187,43                         |           | 235         |
|                             | Пюре картофельное                                     | 150         | 3,14                 | 5,1   | 48,75  | 227,52                         | 18,2      | 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   | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 66                             |           |             |
| Итого за Завтрак            |   |             | 21,2                 | 17,58 | 115,46 | 660,95                         | 20,64     |             |
| Обед.                       | Рассольник ленинградский на курином бульоне           | 200/10      | 4,52                 | 4,12  | 38,71  | 176,88                         | 6,78      | 96,02       |
|                             | Плов из Бройлер-цыплят                                | 240         | 23,3                 | 27,08 | 74,6   | 600,84                         | 7,8       | 291         |
|                             | Кисель "Витощка"                                      | 200         |                      |       | 24     | 95                             | 20        | 352         |
|                             | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                             | Хлеб ржаной   | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                             |           |             |
|                             | Итого за Обед.  |             |                      | 31,18 | 32,52  | 161,67                         | 988,72    | 20          |
| Итого за день 189,44 рублей |   |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                             |  |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                     | Омлет натуральный                                    | 110         | 10,09                | 17,57 | 14,19  | 209,53                         | 0,19      | 284         |
|                             | Фрукт свежий   | 1           | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                             | 20        |             |
|                             | 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                             |           |             |
| Итого за Завтрак            |  |             | 14,35                | 19,75 | 73,15  | 479,53                         |           |             |
| Обед.                       | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200/10      | 6,14                 | 3,98  | 17,37  | 111,46                         | 127,62    | 88,02       |
|                             | Котлета (свинина)                                    | 90          | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4                          |           | 268,05      |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                 | 150         | 9,16                 | 6,83  | 37,81  | 291,98                         | 2,25      | 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  | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                             |           |             |
| Итого за Обед.              |  |             | 31,36                | 35,09 | 136,33 | 971,84                         | 1         |             |
| Итого за день 189,44 рублей |  |             |                      |       |        |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова