

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко



Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

ПОНЕДЕЛЬНИК 16 сентября 2024г. -21 сентября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Хачапури с сыром	70	10,57	19,54	20,58	302,47	0,24	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
Итого за Обед.			19,87	29,72	127,76	701,47		
Итого за день 75,00 рублей								

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ 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
	Гребешок с повидлом	75	4,2	1,63	35,4	173,01		406
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			8,99	7,77	91,66	464,81		
Итого за день 75,00 рублей								

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	3,18	3,34	29,08	206,4	19,8	103,03
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Булочка с корицей	100	7,59	6,19	51	294,35		436
	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.			15,13	11,05	128,84	718,35		
Итого за день 75,00 рублей								

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	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	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			15,28	15,15	111,24	590,49		
Итого за день 75,00 рублей								

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ 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
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Булочка домашняя	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			16,11	11	116,49	596,24		
Итого за день 75,00 рублей								

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ 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
	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	25	1,19	0,75	12,45	55		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
Итого за Обед.			10,91	11,3	103,45	549,04		
Итого за день 75,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова