

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиненко



Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

21 октября 2024г. -26 октября 2024г.

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

| 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                      | 30          | 3,6                  | 0,6   | 18,9   | 94,5                           |           | 371         |
|                            | Соки фруктовые и ягодные    | 200         | 1                    | 0,2   | 24,4   | 101,6                          | 20        | 389         |
|                            | Булочка домашняя с помадой  | 80          | 5,56                 | 4,95  | 42,86  | 237,36                         |           | 424,01      |
|                            | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 66                             |           |             |
| Итого за Обед.             |                             |             | 17,09                | 15,65 | 167,23 | 715,46                         |           |             |
| 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       |
|                            | 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                             |           |             |
| Итого за Обед.             |   |             | 12,22                | 20,65 | 97,34 | 569,98                         |           |             |
| 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.                      | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250/10      | 7,6                  | 4,93  | 21,51  | 138                            | 158,01    | 88,02       |
|                            | Чай с сахаром  | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                             | 0,03      | 376         |
|                            | Булочка домашняя                                     | 100         | 7,32                 | 6,52  | 56,4   | 312,32                         |           | 424         |
|                            | 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.             |  |             | 18,85                | 13,13 | 122,25 | 648,32                         |           |             |
| 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 лимоном                               | 200/7       | 0,21                 | 0,03 | 16     | 65                             | 2,83      | 377         |
|                            | Булочка с маком                             | 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.             |   |             | 13,86                | 11,1 | 125,79 | 610,23                         |           |             |
| Итого за день 75,00 рублей |   |             |                      |      |        |                                |           |             |

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                 | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                            |                                  |             | Б                    | Ж    | У     |                                |           |             |
| Обед.                      | Суп из овощей на курином бульоне | 250/10      | 1,51                 | 4,75 | 8,72  | 90,72                          | 9,88      | 99,02       |
|                            | Крендель сахарный                | 100         | 0,06                 | 0,12 | 0,52  | 3,36                           |           | 415         |
|                            | 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                      | 30          | 1,43                 | 0,9  | 14,94 | 66                             |           |             |
| Итого за Обед.             |                                  |             | 5,5                  | 6,55 | 53,58 | 292,08                         |           |             |
| Итого за день 75,00 рублей |                                  |             |                      |      |       |                                |           |             |

Рацион: 3\_Комплекс\_№2\_

СУББОТА

| 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       |
|                            | 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                             |           |             |
| Итого за Обед.             |   |             | 9,9                  | 10,12 | 103,63 | 537,23                         |           |             |
| Итого за день 75,00 рублей |   |             |                      |       |        |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова