

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко

**Меню  
ШКОЛА №2**

ПОНЕДЕЛЬНИК

11 ноября 2024г. -16 ноября 2024г.

Рацион: 2\_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                  | 18,9         | 18,9          | 94,5                           |           | 371         |
|                                    | Поджарка (свин.)            | 70          | 14,95                | 2,88         | 245,54        | 1,49                           |           | 251         |
|                                    | Рис припущенный             | 180         | 4,32                 | 62,88        | 307           |                                |           | 305         |
|                                    | Чай с сахаром               | 200         | 0,1                  | 0,06         | 15            | 60                             | 0,03      | 376         |
|                                    | Булочка домашняя с помадкой | 50          | 3,48                 | 3,1          | 26,79         | 148,35                         |           | 424,01      |
|                                    | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,43                 | 0,9          | 14,94         | 66                             |           |             |
|                                    | <b>Итого за Обед.</b>       |             | <b>33,38</b>         | <b>38,82</b> | <b>207,52</b> | <b>1137,39</b>                 |           |             |
| <b>Итого за день 146,00 рублей</b> |                             |             |                      |              |               |                                |           |             |

Рацион: 2\_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       |
|                                    | 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>                           |             | <b>32,41</b>         | <b>51,45</b> | <b>155,32</b> | <b>1198,97</b>                 |           |             |
| <b>Итого за день 146,00 рублей</b> |   |             |                      |              |               |                                |           |             |

Рацион: 2\_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       |
|                                    | 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                                       | 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>                                |             | <b>44,86</b>         | <b>37,11</b> | <b>174,37</b> | <b>1149,95</b>                 | <b>2</b>  |             |
| <b>Итого за день 146,00 рублей</b> |  |             |                      |              |               |                                |           |             |

Рацион: 2\_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       |
|                                    | Гуляш свинина                               | 50/50       | 12,09                | 29,81        | 4,59          | 323,24                         | 2         | 260         |
|                                    | Рис припущенный с овощами                   | 180         | 6,2                  | 7,19         | 34,24         | 226,08                         | 3,26      | 205         |
|                                    | 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>                       |             | <b>30,32</b>         | <b>46,47</b> | <b>150,52</b> | <b>1081,47</b>                 | <b>2</b>  |             |
| <b>Итого за день 146,00 рублей</b> |   |             |                      |              |               |                                |           |             |

Рацион: 2\_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       |
|            | Суфле из печени с рисом            | 100         | 20,91                | 15,82        | 3,82          | 267,28                         | 12,78     |             |
|            | Пюре картофельное                  | 180         | 3,77                 | 6,12         | 58,5          | 273,02                         | 21,84     | 312         |
|            | Помидоры порционные                | 20          | 0,22                 | 0,04         | 0,76          | 4,4                            | 5         | 71          |
|            | 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                  | 50          | 0,03                 | 0,06         | 0,26          | 1,68                           |           | 415         |
|            | <b>Итого за Обед.</b>              |             | <b>29,9</b>          | <b>28,17</b> | <b>111,42</b> | <b>813,1</b>                   | <b>5</b>  |             |
|            | <b>Итого за день 146,00 рублей</b> |             |                      |              |               |                                |           |             |

Рацион: 2\_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       |
|                                    | Тефтели 2-й вариант /свин/                      | 70/35       | 8,12                 | 18,78       | 13,53         | 260,17                         | 1,07      | 279         |
|                                    | Макаронные изделия отварные                     | 180         | 6,59                 | 5,4         | 31,68         | 272,99                         |           | 309         |
|                                    | 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>                           |             | <b>24,61</b>         | <b>34,3</b> | <b>148,84</b> | <b>1070,39</b>                 |           |             |
| <b>Итого за день 146,00 рублей</b> |   |             |                      |             |               |                                |           |             |

*Оав. чб - ед*

*МШ*

*Удков ЮА*