

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко



**Меню**  
**ШКОЛА №2**  
**КОМБИНАТ**  
**РОСНЕДЕЛЬНИК**

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

25 ноября 2024г. -30 ноября 2024г.

| Прием пищи                         | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|-------------|
|                                    |                             |             | Б                    | Ж            | У             |                |           |             |
| Обед.                              | Поджарка (свин.)            | 70          | 14,95                | 19,46        | 2,88          | 245,54         | 1,49      | 251         |
|                                    | Рис припущенный             | 180         | 4,32                 | 5,7          | 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                 | 20          | 0,96                 | 0,6          | 9,96          | 44             |           |             |
| <b>Итого за Обед.</b>              |                             |             | <b>23,81</b>         | <b>28,92</b> | <b>117,51</b> | <b>804,89</b>  |           |             |
| <b>Итого за день 120,00 рублей</b> |                             |             |                      |              |               |                |           |             |

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>              |                                     |             | <b>30,68</b>         | <b>46,57</b> | <b>136,02</b> | <b>1071,17</b> |           |             |
| <b>Итого за день 120,00 рублей</b> |                                     |             |                      |              |               |                |           |             |

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>              |                                        |             | <b>38,06</b>         | <b>32,42</b> | <b>157,66</b> | <b>1035,95</b>                 | <b>3,36</b> |             |
| <b>Итого за день 120,00 рублей</b> |                                        |             |                      |              |               |                                |             |             |

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         |
|                                    | 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>24,72</b>         | <b>41,37</b> | <b>102,59</b> | <b>862,48</b>                  | <b>7,12</b> |             |
| <b>Итого за день 120,00 рублей</b> |                           |             |                      |              |               |                                |             |             |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

**ПЯТНИЦА**


| Прием пищи                         | Наименование блюда      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-----------|-------------|
|                                    |                         |             | Б                    | Ж            | У            |                |           |             |
| Обед.                              | 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>28,39</b>         | <b>23,42</b> | <b>102,7</b> | <b>722,38</b>  | <b>5</b>  |             |
| <b>Итого за день 120,00 рублей</b> |                         |             |                      |              |              |                |           |             |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

**СУББОТА**

| Прием пищи                         | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                                    |                             |             | Б                    | Ж            | У             |                                |           |             |
| Обед.                              | Тофтоли 2-й вариант /свин./ | 70/35       | 8,12                 | 18,78        | 13,53         | 280,17                         | 1,07      | 279         |
|                                    | Макаронные изделия отварные | 180         | 6,59                 | 5,4          | 31,68         | 272,99                         |           | 309         |
|                                    | Комлот 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                 | 30          | 1,43                 | 0,9          | 14,94         | 66                             |           |             |
| <b>Итого за Обед.</b>              |                             |             | <b>23,35</b>         | <b>29,72</b> | <b>134,52</b> | <b>964,59</b>                  |           |             |
| <b>Итого за день 120,00 рублей</b> |                             |             |                      |              |               |                                |           |             |

Зав. производством

 Ю.А. Зуйкова