

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



**Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Рацион: 5-11_обед_

20 января 2024г. - 24 января 2024г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | * Энергетическая ценность | 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 |
| | Гуляш свинина | 50/50 | 12,09 | 29,81 | 4,59 | 323,24 | 2 | 260 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180 | 13,96 | 11,62 | 75,48 | 462,23 | | 171 |
| | Кисель "Витощка" | 200 | | | 24 | 95 | 20 | 352 |
| | 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. | | | 37,78 | 52,45 | 212,14 | 1297,47 | 22 | |
| Итого за день 127,80 рубля | | | | | | | | |

Рацион: 5-11_обед_

ВТОРНИК

| 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 |
| | Зразы рубленые (свин.) | 100 | 11,72 | 22,72 | 16,58 | 317,18 | 1,32 | 274 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,59 | 5,4 | 31,68 | 272,99 | | 309 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,14 | 35,26 | 143,8 | 0,6 | 388 |
| | 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. | | | 25,35 | 35 | 136,96 | 1023,77 | |
| Итого за день 127,80 рубля | | | | | | | | |

Рацион: 5-11_обед_

СРЕДА

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Обед. | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,65 | 2,78 | 24,23 | 172 | 16,5 | 103,03 |
| | Биточек (свинина) | 100 | 13,6 | 25,4 | 26,3 | 356 | | 268,03 |
| | Рис припущенный с овощами | 180 | 6,2 | 7,19 | 34,24 | 226,08 | 3,26 | 205 |
| | Компот из ягод (заморозка) | 200 | 0,68 | 0,14 | 35,26 | 143,8 | 0,6 | 388,06 |
| | 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. | | | 27,76 | 37,37 | 154,17 | 1059,88 | |
| Итого за день 127,80 рубля | | | | | | | | |

Рацион: 5-11_обед_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 |
| | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 100 | 15,74 | 12 | 9,3 | 208,26 | | 235 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,77 | 6,12 | 58,5 | 273,02 | 21,84 | 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 | 25 | 1,19 | 0,75 | 12,45 | 55 | | |
| | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | |
| | Итого за Обед. | | | 29,56 | 25,55 | 191,18 | 1029,27 | |
| Итого за день 127,80 рубля | | | | | | | | |

Рацион: 5-11_обед_

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 |
| | Котлета (свинина) | 100 | 13,6 | 25,4 | 26,3 | 356 | | 268,05 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 10,99 | 8,2 | 45,37 | 350,38 | 2,7 | 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 | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 66 | | |
| | Итого за Обед. | | | 36,48 | 40,25 | 155,64 | 1114,38 | 1 |
| Итого за день 127,80 рубля | | | | | | | | |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова