

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК



Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	66,3	24,6	*	102	
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6			
	Бедро тушеное в соусе	50/50	10,62	10,5	9,5	150,76	2,84	
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	68,5	273,02	21,84	
	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	5	
	Булочка домашняя с помадкой	50	3,48	0,6	9,96	44		
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	<b>Итого за Обед.</b>			27,63	30,09	205,23	986,55	6

**Итого за день 145,00 рублей**

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

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
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Гребешок с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		406
	<b>Итого за Обед.</b>			25,87	42,31	113,73	991,37	2

**Итого за день 145,00 рублей**

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

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
	Плов с куриным филе в/у	200	19,42	22,57	62,17	500,7	6,5	291,01
	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		438
	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>			34,02	33,06	186,16	1184,65	

**Итого за день 145,00 рублей**

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

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
	Азу по-татарски (свинина)	200	13,21	7,15	3,72	134,88	1	637
	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	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>			27,22	21,76	105,18	679,37	1

**Итого за день 145,00 рублей**

Рацион: 2\_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
	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Пюре картофельное	100	2,09	3,4	32,5	151,68	12,13	312
	Капуста тушеная	100	7,12	7,12	19,45	126,12	17,2	139
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	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>			36,01	42,85	175,72	1137,14	

**Итого за день 145,00 рублей**

Рацион: 2\_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
	Плов из бройлер-цыплят	200	19,42	22,57	62,17	500,71	6,51	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
	<b>Итого за Обед.</b>			29,3	33,48	158,33	1014,75	

**Итого за день 145,00 рублей**

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова