

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбаха  
Р.Ф. Калинина

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

10 февраля 2025г. - 15 февраля 2025г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|-----------|----------------|
|                             |                             |                | Б                    | Ж     | У      |                     |           |                |
| Обед.                       | Поджарка (свин.)            | 70             | 14,95                | 19,46 | 2,88   | 249,54              | 1,49      | 251            |
|                             | Рис припущенный             | 180            | 4,32                 | 5,7   | 62,88  | 249,54              |           | 305            |
|                             | Чай с сахаром               | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                  | 0,03      | 376            |
|                             | Булочка домашняя с помадкой | 50             | 3,48                 | 3,1   | 26,8   | 148,37              |           | 424,01         |
|                             | Хлеб ржаной                 | 20             | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                  |           |                |
| Итого за Обед.              |                             |                | 23,81                | 28,92 | 117,52 | 804,91              |           |                |
| Итого за день 120,00 рублей |                             |                |                      |       |        |                     |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                  | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>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                  |           |                |
| Итого за Обед.              |                                     |                | 30,68                | 46,57 | 136,02 | 1071,17             |           |                |
| Итого за день 120,00 рублей |                                     |                |                      |       |        |                     |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

СРЕДА

| Прием пищи                  | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                       | Бедро куриное запечённое               | 100            | 16,98                | 16,16 | 14,62  | 241,56                                    | 2         |                |
|                             | 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                                        |           |                |
| Итого за Обед.              |                                        |                | 38,06                | 32,42 | 157,66 | 1035,95                                   | 3,36      |                |
| Итого за день 120,00 рублей |                                        |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                  | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                               |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Обед.                       | Курица тушеная с морковью в/у | 100            | 10,62                | 10,5  | 9,5   | 150,75                                    | 2,94      | 54,25          |
|                             | 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                                        |           |                |
| Итого за Обед.              |                               |                | 23,25                | 22,06 | 107,5 | 689,99                                    | 1         |                |
| Итого за день 120,00 рублей |                               |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                  | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|-----------|----------------|
|                             |                                           |                | Б                    | Ж     | У      |                     |           |                |
| Обед.                       | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом | 100            | 12,68                | 21,08 | 4,06   | 256,68              | 1,16      | 300            |
|                             | 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            |
| Итого за Обед.              |                                           |                | 20,16                | 28,68 | 102,94 | 711,78              | 5         |                |
| Итого за день 120,00 рублей |                                           |                |                      |       |        |                     |           |                |

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

СУББОТА

| Прием пищи                  | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                       | Тефтели 2-й вариант /свин/  | 70/35          | 8,12                 | 18,78 | 13,53  | 260,17                                    | 1,07      | 279            |
|                             | Макаронныс издслия отварныс | 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                 | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 66                                        |           |                |
| Итого за Обед.              |                             |                | 23,35                | 29,72 | 134,52 | 964,59                                    |           |                |
| Итого за день 120,00 рублей |                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова