

МЕНЮ  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

19 мая 2025г. -23 мая 2025г.

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

| Прием пищи                  | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------|-----------|-------------|
|                             |                                        |             | Б                    | Ж     | У      |                |           |             |
| Обед.                       | Суп картофельный с бобовыми            | 200         | 4,4                  | 7,2   | 52,9   | 172,8          | 1,76      | 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) | 150         | 11,63                | 9,68  | 62,9   | 385,19         |           | 171         |
|                             | 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             |           |             |
| Итого за Обед.              |                                        |             | 33,18                | 48,23 | 167,55 | 1096,23        | 2         |             |
| Итого за день 108,90 рублей |                                        |             |                      |       |        |                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_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 | 200/10      | 1,4                  | 3,94  | 15,59  | 103,22         | 8,63      | 82,02       |
|                             | Зразы рубленые (свин.)                          | 90          | 10,55                | 20,45 | 14,92  | 285,46         | 1,19      | 274         |
|                             | Макаронные изделия отварные                     | 150         | 5,49                 | 4,5   | 26,4   | 227,49         |           | 309         |
|                             | Напиток из плодов шиповника                     | 200         | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8          | 0,6       | 388         |
|                             | Хлеб пшеничный                                  | 25          | 2                    | 0,6   | 12     | 60             | 0,04      |             |
|                             | Хлеб ржаной                                     | 25          | 1,19                 | 0,75  | 12,45  | 55             |           |             |
|                             | Итого за Обед.                                  |             | 21,31                | 30,38 | 116,62 | 874,97         |           |             |
| Итого за день 108,90 рублей |                                                 |             |                      |       |        |                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_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 | 200         | 2,12                 | 2,22  | 19,38  | 137,6          | 13,2      | 103,03      |
|                             | Биточек (свинина)                                           | 90          | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4          |           | 268,03      |
|                             | Рис припущенный с овощами                                   | 150         | 5,17                 | 5,99  | 28,53  | 188,4          | 2,72      | 205         |
|                             | Компот из ягод (заморозка)                                  | 200         | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8          | 0,6       | 388,06      |
|                             | 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.                                              |             | 24,04                | 32,83 | 136,18 | 928,2          |           |             |
| Итого за день 108,90 рублей |                                                             |             |                      |       |        |                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                  | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------|-----------|-------------|
|                             |                                             |             | Б                    | Ж     | У      |                |           |             |
| Обед.                       | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200/10      | 4,52                 | 4,12  | 38,71  | 176,88         | 6,78      | 96,02       |
|                             | Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое      | 90          | 2,58                 | 6,42  | 8,37   | 145,32         | 0,9       | 235         |
|                             | Пюре картофельное                           | 150         | 3,14                 | 5,1   | 48,75  | 227,52         | 18,2      | 312         |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                 | 200         | 0,06                 | 0,06  | 29     | 108            | 1,49      | 349         |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48             | 0,03      |             |
|                             | Хлеб ржаной                                 | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44             |           |             |
|                             | Фрукт свежий*                               | 1           | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94             |           |             |
| Итого за Обед.              |                                             |             | 13,66                | 17,58 | 163,99 | 843,72         |           |             |
| Итого за день 108,90 рублей |                                             |             |                      |       |        |                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_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 | 200/10      | 6,14                 | 3,98  | 17,37  | 111,46         | 127,62    | 88,02       |
|                             | Котлета (свинина)                                    | 90          | 12,24                | 22,86 | 23,67  | 320,4          |           | 268,05      |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                 | 150         | 9,16                 | 6,83  | 37,81  | 291,98         | 2,25      | 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                                          | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44             |           |             |
|                             | Итого за Обед.                                       |             | 31,36                | 35,09 | 136,33 | 971,84         | 1         |             |
| Итого за день 108,90 рублей |                                                      |             |                      |       |        |                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова