

Меню

ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

10 ноября 2025г. -15 ноября 2025г.

Рацион: 3_Комплекс_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми_в/у	300	6	10,8	55,2	259,2		
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		102
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		371
	Булочка домашняя с помадкой	100	6,96	6,2	53,6	296,73	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		424,01
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44	0,05	
Итого за Обед.			18,82	18,78	160,76	794,93	13,88	
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	Пирожок с капустой и яйцом	75	6,13	14,25	29,28	224,58		406
	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113		54,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
			11,89	20,85	106,82	603,38	28	
Итого за Обед.								
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	88,04
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32	0,03	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	424
			16,62	11,99	102,51	558,32		
Итого за Обед.								
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
			13,86	11,1	125,79	610,23	18,86	
Итого за Обед.								
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне_в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	10,38	99,04
	Крендель сахарный	75	0,05	0,09	0,39	2,52		415
	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		
			5,09	6,46	48,9	273,77		
Итого за Обед.								
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Шанежка с наливкой	75	6,2	5,67	37,07	224,45		693
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
			11,17	11,77	111,19	588,05		
Итого за Обед.								
Итого за день 85,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова