

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

19 января 2026г. -23 января 2026г.

| 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        | 200         | 4                    | 7,2   | 36,8   | 172,8                          |           | 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.              |                                        |             | 32,78                | 48,23 | 151,45 | 1096,23                        | 10,26     |             |
| Итого за день 139,12 рублей |                                        |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

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 | 200/10      | 1,4                  | 3,94  | 15,59  | 103,22                         | 6,16      | 82,04       |
|                             | 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 "Витошка Лайт"                              | 200         |                      |       | 18     | 72                             |           | 352,03      |
|                             | 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.              |                                                     |             | 21,27                | 30,51 | 104,25 | 826,17                         | 25        |             |
| Итого за день 139,12 рублей |                                                     |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

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 | 200/10      | 6,14                 | 3,98  | 17,37  | 111,46                         | 6,06      | 88,04       |
|                             | Шницели (свинина)                                        | 90          | 13,46                | 25,15 | 26,04  | 352,44                         |           | 268,04      |
|                             | Пюре картофельное_в/у                                    | 150         | 3,72                 | 6,12  | 58,44  | 273                            | 30,72     | 312         |
|                             | 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.              |                                                          |             | 27,14                | 36,67 | 159,33 | 984,9                          |           |             |
| Итого за день 139,12 рублей |                                                          |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

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       |
|                             | Плов из бройлер-цыплят_в/у                      | 200         | 19,46                | 22,54 | 62,14  | 500,73                         | 6,01      | 291         |
|                             | Компот из ягод (заморозка)                      | 200         | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                          | 0,6       | 388,06      |
|                             | 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.              |                                                 |             | 28,3                 | 28,86 | 164,89 | 955,52                         | 22,64     |             |
| Итого за день 139,12 рублей |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_обед\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                  | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-------------|
|                             |                                        |             | Б                    | Ж     | У      |                         |           |             |
| Обед.                       | Суп из овощей на курином бульоне_в/у   | 200/10      | 1,28                 | 4,03  | 7,39   | 76,93                   | 8,38      | 99,04       |
|                             | Печень по-строгановски                 | 50/50       | 40,61                | 32,81 | 9,36   | 462,5                   | 1         | 255         |
|                             | 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.              |                                        |             | 56,18                | 47,66 | 114,21 | 1076,62                 |           |             |
| Итого за день 139,12 рублей |                                        |             |                      |       |        |                         |           |             |