

Меню
ШКОЛА №2

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 января 2026г. -16 января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
Итого за Завтрак			11,96	8,89	92,33	531,58	1	
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рагу из птицы с овощами	260	13,76	12,86	16,64	237,56	12,4	289,05
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
	Итого за Завтрак		15,76	14,12	51,56	383,16		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Царская с курой	260	78,52	49,06	26,18	861,46	6	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
	Итого за Завтрак		80,52	50,32	61,1	1007,06	0,03	
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов (свин.)	260	28,6	29,26	45,12	558,11	2,22	265
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
	Итого за Завтрак		30,6	30,52	80,04	703,71		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Картофель отварной	150	2,9	5,67	20	135	20,61	125
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
Итого за Завтрак			5,7	7,73	74,52	374,6		
Итого за день 99,16 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калинин

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	15,07	14,89	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	56,9	385,19		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	16	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	
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
Итого за день 215,00 рублей								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№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, 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 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		
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
Итого за день 215,00 рублей								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№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, в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,05
	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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		26,15	26,78	145,99	932,53	23,16	
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
Итого за день 215,00 рублей								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне, в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	12,92	96,04
	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32	0,9	235
	Пюре картофельное, в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	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.			14,24	18,6	173,68	889,2	66,06	
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Итого за Полдник		7,55	13,96	37,82	308,55	0,17	
Итого за день 215,00 рублей								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№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, в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	6,06	88,04
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами, в/у	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	
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		8,35	14,76	57,42	402,55	20,17	
Итого за день 215,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

12 января 2026г. -16 января 2026г.

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33		173
	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,16	15
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			19,38	18,75	94,96	593,05	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	4	7,2	36,8	172,8		102
	Грени	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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	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.			33,58	49,03	171,05	1190,23	30,26	
Итого за день			238,28 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			20,08	26,6	86,66	715,95		
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
	Шницели (свинина)	90	13,46	25,15	26,04	352,44		268,04
	Булгур с овощами в/у	150	5,37	10,43	27,95	237,6	2,72	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	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.		24,74	41,28	134,18	975,06		
Итого за день			238,28 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	15,5
	Соус молочный (спадкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54	0,01	327
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
Итого за Завтрак			14,43	14,25	105,02	593,97		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	250	2,85	2,78	24,23	172	16,5	103,05
	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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		26,15	26,78	145,99	932,53	23,16	
Итого за день			238,28 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32	0,9	235
	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			10,99	14,46	129,95	688,32		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	12,92	96,04
	Паста болоньезе с курицей в/у	240	18,91	8,26	37,15	299,81	9,16	54,01
	Напиток "Витощка 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.		27,26	14	123,2	686,69	22,13	
Итого за день			238,28 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,26	284
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	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		
Итого за Завтрак			18,02	26,14	78,31	555,72		
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
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,88	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		31,83	35,39	141,31	993,84	1	
Итого за день			238,28 рублей					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК



Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	4	7,2	38,8	172,8		102
	Грени	20	2,4	0,6	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	15,9	323,24	2		260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	385,19			171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,04	
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,47	7,87	34,77		
Итого за Обед.			32,77	48,16	150,56	1093	10,27	
Полдник	Булочка домашняя с помадкой	100	6,96	6,2	53,6	296,73		424,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
Итого за Полдник			10,13	8,88	69,56	397,73	1,3	
Итого за день			198,31 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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 в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	6,16	82,04
	Зразы рубленые (свин.)	90	9,5	18,41	13,43	256,91	1,07	274
	Макаронные изделия отварные	150	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,04	
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,47	7,87	34,77		
	Итого за Обед.		20,72	28,9	114,63	865,69		
Полдник	Гребешок с повидлом	100	5,6	2,17	47,2	230,68		406
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
Итого за Полдник			5,81	2,2	63,2	295,68	7,6	
Итого за день			198,31 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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 в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,05
	Плов из бройлер-цыплят в/у	200	19,47	22,53	62,13	500,73	6,01	291
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,04	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18		
	Итого за Обед.		25,1	28,31	137,66	893,71	23,15	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	15,5
	Соус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54	0,01	327
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
Итого за Полдник			8,04	11,55	56,12	363,97	0,1	
Итого за день			198,31 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	12,92	96,04
	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32	0,9	235
	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	7,2	36	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18		
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Обед.			13,38	18,2	166,56	856,38	66,06	
Полдник	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,2	413,04
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
Итого за Полдник			10	16,32	43,34	359	0,23	
Итого за день			198,31 рублей					

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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 в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	6,06	88,04
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	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	1,8	0,54	10,8	54	0,04	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18		
	Итого за Обед.		30,3	34,63	128,01	933,02	1	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
Итого за Полдник			7,42	6,58	71,4	372,32	0,03	
Итого за день			198,31 рублей					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

12 января 2026г. -16 января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33		173
	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,16	15
	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			19,38	18,75	94,96	593,05	25	
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленные (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
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			20,08	26,6	86,66	715,95		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	15,5
	Соус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54	0,01	327
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
Итого за Завтрак			14,43	14,25	105,02	593,97		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32	0,9	235
	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			10,99	14,46	129,95	688,32		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,26	284
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			18,02	26,14	78,31	555,72		
Итого за день 99,16 рублей								

Зав. производством

 Ю.А. Зуйкова

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

**Меню
ШКОЛА №2**

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 января 2026г. -16 января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,24	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)			Энерге- тическая	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 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 139,12 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,05
	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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		26,15	26,78	145,99	932,53	23,16	
Итого за день 139,12 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне_в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	12,92	96,04
	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32	0,9	235
	Пюре картофельное_в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	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.			14,24	18,6	173,68	889,2	66,06	
Итого за день 139,12 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	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 139,12 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛЫ №2
СПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ПОНЕДЕЛЬНИК			12 января 2026г.	17 января 2026г.	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	
Завтрак			Б	Ж	У			
	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46		173
	Напиток "Виташка Лайт"	200			187,39			352,03
	Булочка домашняя	60	4,39	3,91	33,84	187,39		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 Завтрак			19,47	19,55	129,22	734,85	25	
Обед.								
	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216		102
	Говени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	84		
	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.			36,91	52,77	192,83	1310,47	32,56	
Итого за день 281,94 рубль								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

УПОРЯДОК								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			23,15	30,01	98,4	817,17		
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
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6		268,04
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	3,26	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	398
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.			28,44	47,34	151,17	1110,32	
Итого за день 281,94 рубль								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	200	10,52	15,17	54,39	401,81	0,08	15,5
	Соус молочный (сливки)	50	0,05	0,11	0,33	2,54	0,01	327
	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		
	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17		438
	Итого за Завтрак		17,62	19,75	119,58	727,62		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	300	3,18	3,34	29,08	206,4	19,8	103,05
	Плов из бройлер-цыплят в/у	220	21,4	24,8	68,36	550,81	6,61	291
	Компот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
	Итого за Обед.		30,37	30,44	171,82	1085,01	27,07	
	Итого за день 281,94 рубль							

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,67	7,13	9,3	161,47	1	235
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,8	36,86	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	348
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Завтрак		12,02	16,39	142,57	759,07		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Паста болоньезе с корицей в/у	280	22,06	9,63	43,34	349,78	10,68	54,01
	Напиток "Виташка Лайт"	200			187,39			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.		31,49	16,35	138,61	778,77	26,73	
Итого за день 281,94 рубль								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,34	31,94	25,8	380,96	0,34	284
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	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		
Итого за Завтрак			29,12	39,84	121,56	869,28		
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
	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	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	30	1,43	0,9	14,84	66		
Итого за Обед.			36,48	40,25	155,64	1114,38	1	
Итого за день 281,94 рубль								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,78	9,2	45,8	0,16	174
	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			15,33	13,96	56,24	377,88		
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
	Плов из бройлер-цыплят в/у	280	27,24	31,56	87	701,03	8,41	291
	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		32,9	38,12	150,64	1026,83		
Итого за день 281,94 рубль								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

12 января 2026г. -17 января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46		173
	Напиток "Витюшка Лайт"	200			18	72		
	Булочка домашняя	75	5,49	4,89	42,3	234,24		352,03
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	424
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			20,57	20,53	137,68	781,7	25	
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			23,15	30,01	98,4	817,17		
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	15,5
	Соус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54	0,01	327
	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		
	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17		438
Итого за Завтрак			17,82	19,75	119,58	727,62		
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,87	7,13	9,3	161,47	1	235
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			11,33	15,17	130,94	704,49		
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,34	31,94	25,8	380,96	0,34	284
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	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		
Итого за Завтрак			29,12	39,84	121,56	869,28		
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,16	174
	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			15,33	13,96	56,24	377,88		
Итого за день 117,66 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

**Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК**

12 января 2026г. -17 января 2026г.

Рацион: 1_Комплекс_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	5	71
	Булочка домашняя с помадкой	50	3,48	3,1	26,8	148,37		424,01
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			21,31	40,95	127,24	907,61	37,89	
Итого за день 130,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6		268,04
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	3,26	
	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
Итого за Обед.			26,86	42,68	120,63	944,06		
Итого за день 130,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	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
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
			28,39	28,4	155,21	957,29		
Итого за Обед.			28,39	28,4	155,21	957,29		
Итого за день 130,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Паста болоньезе с курицей в/у	200	15,76	6,88	30,96	249,84	7,63	54,01
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,2	413,04
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
			28,32	24,28	93,86	700,84		
Итого за Обед.			28,32	24,28	93,86	700,84		
Итого за день 130,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Азу по-татарски (свинина) в/у	200	13,21	7,15	3,72	134,87	1	637
	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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
			19,89	11,59	84,6	515,03	1	
Итого за Обед.			19,89	11,59	84,6	515,03	1	
Итого за день 130,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Плов из бройлер-цыплят в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	7,21	291
	Булочка с маком	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	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		
			29,67	31,45	137,33	909,04		
Итого за Обед.			29,67	31,45	137,33	909,04		
Итого за день 130,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню

ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 января 2026г. -17 января 2026г.

Рацион: 2_Комплекс_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216		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
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	17,34	70,13	327,6	36,86	312
	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	5	71
	Булочка домашняя с помадкой	50	3,48	3,1	26,8	148,37		424,01
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		28,71	50,35	185,84	1186,61	49,39	
Итого за день 166,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6		268,04
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	3,26	
	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
	Итого за Обед.		28,59	47,56	139,93	1071,86		
Итого за день 166,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,05
	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
	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17		438
	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.		30,41	30,17	176,47	1101,7	23,16	
Итого за день 166,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Паста болоньезе с курицей в/у	200	15,76	6,88	30,96	249,84	7,63	54,01
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Пицца домашняя	60	5,94	9,76	17	179,4	0,12	413,04
	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.		30,76	23,12	135,25	824,23	23,83	
Итого за день 166,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Азу по-татарски (свинина) в/у	200	13,21	7,15	3,72	134,87	1	637
	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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		27,49	16,52	106,11	653,03	1	
Итого за день 166,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Плов из бройлер-цыплят в/у	200	19,46	22,54	62,14	500,73	6,01	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	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	Итого за Обед.		27,51	31,82	144,2	936,69		
Итого за день 166,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Рацион: 3_Комплекс_№2_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

12 января 2026г. -17 января 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	300	6	10,8	55,2	259,2		102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Булочка домашняя с помадкой	100	6,96	6,2	53,6	296,73		424,01
	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			18,49	18,84	160,94	792,93	13,86	
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Гребешок с повидлом	75	4,2	1,63	35,4	173,01		406
	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.		8,59	7,65	89,26	452,81		
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,05
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		14,75	10,73	139,83	748,15	17,15	
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		13,21	14,37	96,66	520,49	16,16	
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Булочка домашняя	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		
	Итого за Обед.		16,11	11	116,49	596,24		
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	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
	Итого за Обед.		9,88	10,91	96,16	514,04		
Итого за день 85,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830086

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026