

Рацион: 1\_Комплекс\_№2\_

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

16 февраля 2026г. -21 февраля 2026г.

| 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   | 245,54              | 1,49      | 251            |
|                             | Рис припущенный             | 180            | 4,32                 | 5,7   | 62,88  | 307                 |           | 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 130,00 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            |
|                             | Чай с лимоном                       | 200/7          | 0,21                 | 0,03  | 16     | 65                  | 2,83      | 377            |
|                             | Пирожок с капустой и яйцом          | 75             | 6,13                 | 14,25 | 29,28  | 224,58              |           | 406            |
|                             | 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.              |                                     |                | 29,09                | 46,16 | 122,82 | 1010,57             |           |                |
| Итого за день 130,00 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 запеченное               | 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                         | 20             | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                                        | 0,03      |                |
|                             | Хлеб ржаной                            | 20             | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                                        |           |                |
| Итого за Обед.              |                                        |                | 37,26                | 32,18 | 152,86 | 1011,95                                   | 3,34      |                |
| Итого за день 130,00 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.                       | Тефтели 2-й вариант /свин/ | 70/35          | 8,12                 | 18,78 | 13,53  | 260,17                                    | 1,07      | 279            |
|                             | Пюре картофельное в/у      | 180            | 4,46                 | 7,34  | 70,13  | 327,6                                     | 36,86     | 312            |
|                             | 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.              |                            |                | 19,01                | 30,49 | 147,42 | 900,93                                    |           |                |
| Итого за день 130,00 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.                       | Шницели (свинина)                        | 100            | 14,96                | 27,94 | 28,93  | 391,6               |           | 268,04         |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у | 180            | 10,99                | 8,2   | 45,37  | 350,38              | 2,7       | 44             |
|                             | 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                           | 20             | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                  | 0,03      |                |
|                             | 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.              |                                          |                | 28,86                | 37,38 | 109,88 | 900,06              | 6         |                |
| Итого за день 130,00 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.                       | Паста болоньезе с курицей в/у | 220            | 17,34                | 7,57  | 34,06  | 274,82                                    | 8,4       | 54,01          |
|                             | 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                                        |           |                |
| Итого за Обед.              |                               |                | 26,78                | 14,46 | 125,95 | 735,07                                    |           |                |
| Итого за день 130,00 рублей |                               |                |                      |       |        |                                           |           |                |