

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

08 декабря 2025г. -12 декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	
Итого за день 100,43 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 100,43 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77		173
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	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 Завтрак			21,47	23,98	103,95	588,77		
Итого за день 100,43 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,92	279
	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	312
	Огурец порционный	60	0,48	0,12	1,56	8,4	6	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		
Итого за Завтрак			13,82	23,48	106,16	656,4		
Итого за день 100,43 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	1,76	2,23	7,43	36,99	0,13	174
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	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			12,87	10,29	59,55	352,79		
Итого за день 100,43 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

Меню

ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

08 декабря 2025г. -12 декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		66,72	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
	Гренки	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)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	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.		32,89	48,2	152,45	1101,23	13,06	
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			18,81	26,06	76,88	669,95		
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
	Азу по-татарски (свинина) в/у	240	15,85	8,58	4,47	161,85	1	637
	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 Обед.		20,71	13,9	59,42	441,07	1	
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77		173
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	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 Завтрак			21,47	23,98	103,95	588,77		
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 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,92	279
	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	312
	Огурец порционный	60	0,48	0,12	1,56	8,4	6	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		
Итого за Завтрак			13,82	23,48	106,16	656,4		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином	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 (заморожка)	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 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	1,76	2,23	7,43	36,99	0,13	174
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	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			12,87	10,29	59,55	352,79		
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	40,81	32,81	9,36	462,5	1	255
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	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 Обед.		50,84	42,72	82,51	942,92		
Итого за день 241,52 рубль								

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

08 декабря 2025г. -12 декабря 2025г.

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			34,05	48,77	161,23	1142,23	10,28	
Полдник	Булочка домашняя с помадкой	75	5,22	4,65	40,2	222,55		424,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Итого за Полдник		9,19	8,13	75,76	417,55	21,3	
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	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 Обед.		23,24	33,02	110,71	881,89	25	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	100	8,17	19	39,04	299,44		406
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		9,18	19,83	74,64	458,44		
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Комлот 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		
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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Итого за Полдник		8,22	7,38	91	466,32	20,03	
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Комлот 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	
Полдник	Булочка с маком	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		8,33	7,35	92	471,32		
Итого за день 241,52 рубль								

ПЯТНИЦА

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			56,98	47,9	119,01	1100,62		
Полдник	Крендель сахарный	100	0,06	0,12	0,52	3,36		415
	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		0,86	0,92	43,24	189,86	20	
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

08 декабря 2025г. -12 декабря 2025г.

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 100,43 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 "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.			21,27	30,51	104,25	826,17	25	
Итого за день 100,43 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 100,43 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 100,43 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

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	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 100,43 рублей								

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

08 декабря 2025г. - 12 декабря 2025г.

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№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	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	
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 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 "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.		21,27	30,51	104,25	826,17	25	
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 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		
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 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 (замороженка)	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	
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

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	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		
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								

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

08 декабря 2025г. -12 декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 100,43 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Азу по-татарски (свинина)	260	17,17	9,29	4,84	175,35	1	637
	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		19,17	10,55	39,76	320,95	1	
Итого за день 100,43 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	17,9	143
	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		5,32	6,01	69,87	337,67		
Итого за день 100,43 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов (свин.)	250	27,5	28,14	43,39	536,65	2,14	265
	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
	Итого за Завтрак		29,98	29,68	92,29	738,65	20	
Итого за день 100,43 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 100,43 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

**Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК**

08 декабря 2025г. - 13 декабря 2025г.

Рацион: 5-11_обед_

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	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
	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
	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.			36,91	52,21	178,03	1240,47	12,58	
Итого за день 117,86 рубля								

Рацион: 5-11_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	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	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
	Напиток "Витوشка 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.		23,87	34,62	114,9	927,97	25	
Итого за день 117,86 рубля								

Рацион: 5-11_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	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	88,04
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6		268,04
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		31,31	41,93	183,03	1127,2		
Итого за день 117,86 рубля								

Рацион: 5-11_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	240	23,35	27,05	74,57	600,88	7,21	291
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
	Итого за Обед.		36,02	34,99	206,66	1193,67	23,89	
Итого за день 117,86 рубля								

Рацион: 5-11_обед_

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
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	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
	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.			60,08	51,1	138,33	1217,98		
Итого за день 117,86 рубля								

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	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	9,1	82,04
	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
	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.		24,71	15,39	126,47	733		
Итого за день 117,86 рубля								

**Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК**

08 декабря 2025г. -13 декабря 2025г.

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 "Витоска Лайт"	200			18	72		352,03
	Булочка домашняя с помидкой	75	5,22	4,65	40,2	222,55		424,01
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			19,5	20,05	130,78	746,01	25	
Итого за день 117,86 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	Икра кабачковая ттк	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			21,65	31,9	86,13	782,87		
Итого за день 117,86 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,16	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			36,89	38,56	143,59	904,48		
Итого за день 117,86 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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 сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	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 Завтрак			18,9	30,52	146,42	895,93		
Итого за день 117,86 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Крендель сахарный	50	0,03	0,06	0,26	1,68		415
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			11,25	10,1	47	293,28		
Итого за день 117,86 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175
	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 пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			10,73	9,44	95,68	573,39		
Итого за день 117,86 рублей								

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

08 декабря 2025г - 13 декабря 2025г

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
	Булочка домашняя с помадкой	75	5,22	4,65	40,2	222,55		424,01
	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			20,3	20,29	135,58	770,01	26	
Обед	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216		102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиной	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассычатая (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
	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			38,18	52,75	187,81	1286,47	12,59	
Итого за день 283,86 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиски рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макaronные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Икра кабачковая ттк	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Итого за Завтрак		21,65	31,9	86,13	782,87		
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	Азу по-татарски (свинина) в/у	250	16,51	8,94	4,66	168,59	1	637
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
	Итого за Обед		24,15	16,22	85,88	576,39	26	
Итого за день 283,86 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Булочка с корицей	100	7,59	6,19	51	294,35		438
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	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			33,04	34,49	151,36	887,35		
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
	Шницелли (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6		269,04
	Пюре картофельное в/у	180	4,48	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Компот из яблок	200	0,48	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		31,31	41,93	183,03	1127,2		
Итого за день 283,86 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тфтели 2-й вариант (свин.)	70/35	8,12	18,78	13,53	280,17	1,07	279
	Пюре картофельное в/у	180	4,48	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	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	
Обед	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Завтрак		18,9	30,52	146,42	896,93		
	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Плов из бойлер-цыплят в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	7,21	291
	Компот из ягод (заморожена)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
	Итого за Обед		36,02	34,99	206,66	1193,67	23,89	
Итого за день 283,86 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Крендель сахарный	50	0,03	0,06	0,26	1,68		415
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
Обед	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Завтрак		11,25	10,1	47	293,28		
	Суп из овощей на курином бульоне в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	10,38	99,04
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171
Итого за Обед	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 день 283,86 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175
	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			10,73	9,44	95,68	573,39		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	9,1	82,04
	Паста болоньезе с курицей в/у	220	17,34	7,57	34,06	274,82	8,4	54,01
	Компот из ягод (заморожена)	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед		24,71	15,39	126,47	733		
Итого за день 283,86 рубля								

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

08 декабря 2025г. -13 декабря 2025г.

Рацион: 1_Комплекс_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ 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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ 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								

Меню

ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

08 декабря 2025г. -13 декабря 2025г.

Рацион: 2_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	250	5	9	46	216		102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			31,68	38,62	181,1	1105,91	13,02	
Итого за день 155,00 рублей								

Рацион: 2_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
	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.		30,82	51,04	142,12	1138,37		
Итого за день 155,00 рублей								

Рацион: 2_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
	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.		44,86	37,11	174,37	1149,95	2	
Итого за день 155,00 рублей								

Рацион: 2_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
	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.		24,61	35,59	195,35	1119,92	56,79	
Итого за день 155,00 рублей								

Рацион: 2_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
	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.		30,44	42,37	119,03	995,31	6	
Итого за день 155,00 рублей								

Рацион: 2_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
	Паста болоньезе с курицей в/у	200	15,76	6,88	30,96	249,84	7,63	54,01
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Шанежка с наливкой	50	4,13	3,78	24,71	149,63		693
	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.		25,66	17	134,59	787,07		
Итого за день 155,00 рублей								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830086

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026