

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

16 марта 2026г. -21 марта 2026г.

Рацион: 2\_Комплекс\_№2\_

| Прием пищи                  | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                             |                                 |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |           |                |
| Обед.                       | Суп картофельный с бобовыми в/у | 250            | 5                    | 9,59  | 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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 |                                                     |                |                      |      |        |                                      |           |                |