



**Меню ШКОЛА №2**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда 2см

13 апреля 2026г. -17 апреля 2026г.

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		
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		102
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	371
	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	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,04	376
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,47	7,87	34,77		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>32,77</b>	<b>48,16</b>	<b>150,56</b>	<b>1093</b>	<b>10,27</b>	
Полдник	Булочка домашняя с помадкой	100	6,96	6,2	53,6	296,73		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	424,01
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10,13</b>	<b>8,88</b>	<b>69,56</b>	<b>397,73</b>	<b>1,3</b>	<b>379</b>
<b>Итого за день 198,31 рублей</b>								

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		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>20,72</b>	<b>28,9</b>	<b>114,63</b>	<b>865,69</b>		
Полдник	Гребешок с повидлом	100	5,6	2,17	47,2	230,68		
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	406
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,81</b>	<b>2,2</b>	<b>63,2</b>	<b>295,68</b>	<b>7,6</b>	<b>377</b>
<b>Итого за день 198,31 рублей</b>								

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	19,46	22,54	62,14	500,74	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	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>25,09</b>	<b>26,32</b>	<b>137,67</b>	<b>893,72</b>	<b>23,16</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,04</b>	<b>11,55</b>	<b>56,12</b>	<b>363,97</b>	<b>0,1</b>	
<b>Итого за день 198,31 рублей</b>								

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		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>13,38</b>	<b>18,2</b>	<b>166,56</b>	<b>856,38</b>	<b>66,06</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10</b>	<b>16,32</b>	<b>43,34</b>	<b>359</b>	<b>0,23</b>	
<b>Итого за день 198,31 рублей</b>								

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	2,25	268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		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		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>30,3</b>	<b>34,63</b>	<b>128,01</b>	<b>933,02</b>	<b>1</b>	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	424
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,42</b>	<b>6,58</b>	<b>71,4</b>	<b>372,32</b>	<b>0,03</b>	<b>376</b>
<b>Итого за день 198,31 рублей</b>								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова