

Меню
ШКОЛА №2
ВТОРНИК

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

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			
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

Меню
ШКОЛЫ №2
вторник

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,82	385,46	1,10	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49	0,03	309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,06	15	7,65	0,03	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	26,8	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)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43	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	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	50	3	0,9	18	90	0,08	
	Хлеб ржаной	50	1,26	0,8	13,1	57,96		
Итого за Завтрак			12,3	13,25	87,22	511,93		
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		
Итого за Обед.			25,09	26,32	137,67	893,72	23,16	
Итого за день 238,28 рублей								

Рацион: 1-4_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	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)			Энергетическая	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	291,98	2,25	44
	Компот из изюма	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.		31,83	35,39	141,31	993,84	1	
Итого за день 238,28 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Рацион: 1-4_В.Салда_обед_

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	500,74	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		
	Итого за Обед.		25,09	26,32	137,67	893,72	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
ШКОЛА №2

Вторник

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

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	14,4	3,94	15,59	103,22	6,16	82,04
	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	10,20	14,92	285,46		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)			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	500,74	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		
	Фрукт свежий*	1	25,09	26,32	137,67	893,72	23,16	
Итого за Обед.								
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)			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		
			14,24	18,6	173,68	889,2	66,06	
Итого за Обед.								
Полдник	Сок 0,2	1				23,12	92,5	
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
			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)			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	22,66	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
ВТОРНИК

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая*	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	11,72	16,58	317,18	1,92	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)			Энерге- тическая	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)			Энерге- тическая	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)			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		
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленные (свиные)	100	11,72	22,72	16,58	231,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,56	5,4	31,65	275,99		309
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,2	66	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			23,15	39,09	89,4	817,72		
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
	Котлета (свинина)	100	14,96	27,64	28,93	381,6		
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	3,26	268,04
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,2	66	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_ДОВ3_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Залезанка 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	1,8	0,54	10,8	54	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18		
	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17		438
Итого за Завтрак			16,76	19,29	111,26	688,8		
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	650,82	6,61	291
	Компот из ягод (замороженных)	40	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	14,4	72	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1	0,64	10,48	46,36		
	Итого за Обед		28,66	29,64	157,58	1019,38	27,07	
Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11_ДОВ3_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	2,87	7,13	9,3	161,47	1	235
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,2	66	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	47,63	218,99	16	96,04
	Паста болоньезе с курицей в/у	280	22,06	9,63	43,34	349,78	10,68	54,01
	Напиток "Витоника Лайт"	200			15	72		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	352,03
	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_ДОВ3_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,34	31,64	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		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из яблок	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			36,48	40,25	155,64	1114,38	1	
Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11_ДОВ3_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	2,76	9,2	45,8	0,16	174
	Сыр (полезный)	30	7,92	7,96		103,08	0,24	15
	Чай с лимоном	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	19,98	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	150,84	1026,83		
Итого за день			281,94 рубль					

Зав. производством

Ю.А. Зуикова

Меню
ШКОЛА №2
ВТОРНИК

01 сентября 2026г. - 05 сентября 2026г.

Рацион: 1_Комплекс_№2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Шницели (свинина)	100	14,96	12,52	28,93	291,8		268,04
	Булгур с овощами_в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,72	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 140,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	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
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	7,2	36	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18		
			27,53	28	148,09	924,48		
Итого за Обед.			27,53	28	148,09	924,48		
Итого за день 140,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 140,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 140,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 140,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2
ВТОРНИК

Рацион: 2_Комплекс_№2_

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	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,04	0,03	268,04
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	0,03	376
	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	376
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Гребешок с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		
Итого за Обед.			28,59	47,56	139,93	1071,86		406
Итого за день 165,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№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	500,74	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	1,8	0,54	10,8	54	0,05	
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77		
	Итого за Обед.		29,13	29,57	165,79	1052,48	23,16	
Итого за день 165,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№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	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 165,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№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	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 165,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СУББОТА

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	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 165,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню

ШКОЛА №2

ВТОРНИК

Рацион: 3_Комплекс_№2_

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 95,00 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 95,00 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 95,00 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 95,00 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 95,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах

Р.Ф. Калиенко

Меню
ШКОЛА №2
ВТОРНИК

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830086

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026