

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.С. Рогов
Р.Ф. Калинин

Меню
ШКОЛЫ №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

14 сентября 2026г. -18 сентября 2026г.

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	3,32	5,97	30,53	143,33		102
	Гренки из ржаного хлеба_	20	1,2	0,2	6,3	31,5		371,01
	Гуляш свинина_	50/50	12,13	29,9	4,59	324,02	1	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,11	6,18	44,78	275,9		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,4	17,79	84	0,03	
Итого за Обед.			28,21	42,71	118,99	918,75	8,69	
Итого за день 139,12 рублей								

ВТОРНИК

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_в/у	200/10	2,46	5,84	11,8	110,07	15,29	82,04
	Зразы рубленые (свин.)	90	10,71	26,71	14,66	333,38	3,6	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24		309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105	0,03	
	Итого за Обед.		22,11	38,1	120,31	906,49		
Итого за день 139,12 рублей								

СРЕДА

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	19,45	24,16	33,19	430,75	2,95	291
	Компот из ягод (заморозка)	200			29,95	113,73	0,05	388,06
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105	0,03	
	Итого за Обед.		25,03	27,44	109,6	821,48	19,53	
Итого за день 139,12 рублей								

ЧЕТВЕРГ

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

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	200/10	2,67	5,99	14,3	124,65	18,04	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	3,24	5,08	22,04	150,72	25,66	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,4	17,79	84	0,03	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Обед.			11,7	18,75	111,1	706,69		
Итого за день 139,12 рублей								

ПЯТНИЦА

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

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
	Котлета (свинина)_	90	12,19	23,52	14,84	309,64		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	7,76	45,39	291,98	2,25	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105	0,03	
	Итого за Обед.		30,88	35,86	132,95	950,08		
Итого за день 139,12 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

14 сентября 2026г. -18 сентября 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	4	0,4	36,8	172,8		102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина 50/50	120,9	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 139,12 рублей								

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

ВТОРНИК

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	2,46	5,84	11,8	110,07	15,29	82,04
	Котлета (свинина)	90	12,19	23,52	14,84	309,64		268,05
	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24		309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,68	13,33	67		
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,25	11,12	52,5	0,02	
	Итого за Обед.		24,08	35,34	122,71	897,25		
Итого за день 139,12 рублей								

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

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_диета_2г_КК

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	2,67	5,99	14,3	124,65	18,04	96,04
	Рыба отварная	90	17,6	7,58	0,74	142,36	0,74	226
	Картофель печеный в/у	150	2,9	5,67	20	135	20,61	468
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,54	10,66	53,6		
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42	0,01	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Обед.			26,76	20,84	103,19	699,61		
Итого за день 139,12 рублей								

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

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

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Калиенко

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

14 сентября 2026г. -18 сентября 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	225	13,74		68,09	437,97	3,38	44
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
	Булочка домашняя	75	5,5	8,8	45,7	285,41		424
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,81	15,99	80,4		
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42	0,01	
			22,75	21,45	156,67	917,78	25	
Итого за Завтрак			Итого за день 117,66 рублей					

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Паста болоньезе со свиной в/у	280	21,06	23,42	52,9	510,38	1	54,03
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб пшеничный	40	3,12	1,08	21,32	107,2		
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63	0,02	
			26,15	24,83	103,56	745,58	5,37	
Итого за Завтрак			Итого за день 117,66 рублей					

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из бройлер-цыплят в/у	250	24,31	30,2	41,49	538,44	3,69	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,81	15,99	80,4		
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42	0,01	
	Булочка с корицей	50	2,53	2,06	17	98,11		438
			30,45	33,33	98,37	818,95	2	
Итого за Завтрак			Итого за день 117,66 рублей					

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рыба отварная	100	19,56	8,43	0,83	158,17	0,83	226
	Картофель печеный в/у	180	3,48	6,8	24	162	24,73	468
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,12	1,08	21,32	107,2		
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63	0,02	
			27,98	16,67	88,49	598,37		
Итого за Завтрак			Итого за день 117,66 рублей					

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис с овощами в/у	200	4,64	8,57	42,47	269,39	6,93	205
	Булочка домашняя	100	7,33	11,73	60,93	380,55		424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,81	15,99	80,4		
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42	0,01	
			15,58	21,37	143,28	832,34		
Итого за Завтрак			Итого за день 117,66 рублей					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова



Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

14 сентября 2026г. -18 сентября 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,26	13,31	65,26	356,09		173
	Напиток "Витоща Лайт"	200			72			352,03
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Завтрак		10,61	13,91	77,22	470,89	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми. в/у	250	4,15	7,46	38,16	179,16		102
	Гуляш свинина	50/50	12,13	29,9	4,59	324,02	1	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,93	7,42	53,74	331,08		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Обед.		29,06	46,24	141,05	1031,06	30,57	
Итого за день 281,94 рубль								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Царская с курой. в/у	200	60,4	37,72	20,12	662,67		
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Завтрак		61,56	38,35	46,08	770,47	5	
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне. в/у	250/10	3,05	7,23	14,61	136,28	18,93	82,04
	Шницель натуральный рубленый (свин.). б/г	100	17,29	35,8	8,23	426,41		267
	Рис с овощами. в/у	180	4,18	7,72	38,22	242,45	6,24	205
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Обед.		26,15	51,49	106,28	991,74		
Итого за день 281,94 рубль								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Залеканка из творога с рисом	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	15,5
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Завтрак		11,57	15,83	79,35	504,71		
Обед.	Суп из овощей со сметаной. в/у	300/10	1,87	5,26	9,64	100,46	10,95	99
	Плов из бройлер-цыплят. в/у	220	21,4	26,57	36,51	473,83	3,25	291
	Компот из ягод (заморозка)	200			29,95	113,73	0,05	388,06
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Обед.		24,02	32,43	86,06	730,82	2	
Итого за день 281,94 рубль								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

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	2,86	7,14	9,3	161,46	1	235
	Пюре картофельное. в/у	180	3,89	6,1	26,45	180,86	30,79	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Завтрак		7,76	13,9	74,71	493,12		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне. в/у	300/10	3,93	8,83	21,1	184,01	26,62	96,04
	Жаркое по-домашнему (свин.). в/у	230	32,66	10,36	139,87	789,27		259
	Напиток "Витоща Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Обед.		37,54	19,79	188,93	1088,08	25	
Итого за день 281,94 рубль								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	19,24	28,82	3,64	350,42		284
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Завтрак		20,29	29,48	28,6	453,22		
Обед.	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне. в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	88,04
	Курица отварная	100	16,96	16,16	14,62	241,56	2	288
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами. в/у	180	10,99	9,31	54,47	350,38	2,7	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлебцы	20	0,95	9,96	42,8			43 450
	Итого за Обед.		36,98	31,1	133,68	904,74	2	
Итого за день 281,94 рубль								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова