УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калиенко

# Меню
## ШКОЛА №2
### ПОНЕДЕЛЬНИК

05 октября 2026г. -09 октября 2026г.

Рацион: 2_Комплекс_№2_

| 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 | 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 165,00 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 2_Комплекс_№2_

### 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 | 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 165,00 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 2_Комплекс_№2_

### 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 | 250/10 | 7,6 | 4,93 | 21,51 | 138 | 7,5 | 88,04 |
| | Бедро куриное запечённое_ | 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 165,00 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 2_Комплекс_№2_

### 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 |
| | 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 165,00 рублей | | | | | | | | |

Рацион: 2_Комплекс_№2_

### ПЯТНИЦА

| 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 | 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 165,00 рублей | | | | | | | | |

Зав. производством _____ Ю.А. Зуйкова