



Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 октября 2026г. -16 октября 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	14,62	42,82	290,33		173
	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,16	15
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
	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			19,38	18,75	94,96	593,05	25	
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ВТОРНИК

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	14,92	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)			Энергетическая	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)			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		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

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
	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
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	1,57	42,82	290,33		
	Сыр (порции)	20	5,28			68,72	0,16	
	Налиток "Витощка Лайт"	200				72		
	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			19,38	18,75	94,96	593,05	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми. в/у	200	4	7,2	36,8	172,8		102
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	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.			33,58	49,03	171,05	1190,23	30,26	
Итого за день 238,28 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

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		
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	
	Налиток 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)			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 (спадкий)	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	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)			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		
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	16,91	8,26	37,15	299,81	9,16	54,01
	Налиток "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)			Энерге- тическая	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	0,46	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.			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_

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 октября 2026г. -16 октября 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	7,2	36,8	172,8		102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	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_В.Салда_обед_

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	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

ПОНЕДЕЛЬНИК 12 октября 2026г. -16 октября 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	4,6	3,72	12,8	172,8	102	
	Грени	20	2,4	0,04	12,8	63	371	
	Гуляш свинина	50/50	12,09	28,81	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	30	1,8	0,54	10,8	54	0,04	
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,47	7,87	34,77		
Итого за Обед.			32,77	48,16	150,56	1093	10,27	
Полдник	Булочка домашняя с помидкой	100	6,96	6,2	53,6	296,73		424,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,96	101	1,3	379
Итого за Полдник			10,13	8,88	69,56	397,73	1,3	
Итого за день 198,31 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	
Полдник	Залеканка 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
	Итого за Полдник		8,04	11,55	56,12	363,97	0,1	
Итого за день 198,31 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	1,2	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		
	Итого за Обед.		13,38	18,2	166,56	856,38	66,06	
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
Итого за Полдник			10	16,32	43,34	359	0,23	
Итого за день 198,31 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	1,8	0,54	10,8	54	0,04	
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18		
	Итого за Обед.		30,3	34,63	128,01	933,02	1	
Полдник	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
Итого за Полдник			7,42	6,58	71,4	372,32	0,03	
Итого за день 198,31 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Е.О. Розенба
Р.Ф. Калиенко

12 октября 2026г. - 15 октября 2026г.

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК

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	11,72	14,32	53,02	359,46		173
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
	Булочка домашняя	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
	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			20,57	20,53	137,68	781,7	25	
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_В.Салда_ЗАВТРАК

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	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)			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	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)			Энергетическая	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								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

Р.Ф. Калиенко

12 октября 2021г. - 16 октября 2021г.

Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда

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	11,72	14,32	53,02	355,46		473
	Напиток "Витощка Лайт"	200			17,18	352,03		352,03
	Булочка домашняя	60	4,39	3,91	39,84	167,39		167,39
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	424
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			19,47	19,55	129,22	734,85	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216		102
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	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.		36,91	52,77	192,83	1310,47	32,56	
Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	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		
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	391,6		268,04
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	3,26	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	368
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	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 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	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	66,36	550,82	6,61	291
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	368,06
	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 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	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	0,96	19,2	96	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	47,93	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 "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.		31,49	16,35	136,61	778,77	26,73	
Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,34	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		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	86,04
	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	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	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					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 октября 2026г. -16 октября 2026г.

Рацион: 1_Комплекс_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	5	71
	Булочка домашняя с помадкой	50	3,48	3,1	26,8	148,37		424,01
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			21,31	40,95	127,24	907,61	37,89	
Итого за день 140,00 рублей								

Рацион: 1_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6		268,04
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	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)			Энерге- тическая	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)			Энерге- тическая	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)			Энерге- тическая	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								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 октября 2026г. - 16 октября 2026г.

Рацион: 2_Комплекс_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	4,6	12,6	216,8		102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	68,6600		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	5	71
	Булочка домашняя с помадкой	50	3,48	3,1	26,8	148,37		424,01
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			28,71	50,35	185,84	1186,61	49,39	
Итого за день 165,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

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	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6		268,04
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	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
			28,59	47,56	139,93	1071,86		
Итого за Обед.			28,59	47,56	139,93	1071,86		
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		
			29,13	29,57	165,79	1052,48	23,16	
			29,13	29,57	165,79	1052,48	23,16	
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		
			30,76	23,12	135,25	824,23	23,83	
			30,76	23,12	135,25	824,23	23,83	
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		
			27,49	16,52	106,11	653,03	1	
			27,49	16,52	106,11	653,03	1	
Итого за Обед.			27,49	16,52	106,11	653,03	1	
Итого за день 165,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Меню

ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 октября 2026г. 15 октября 2026г.

Рацион: 3_Комплекс_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	300	6	10,8	56,2	259,2		102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Булочка домашняя с помадкой	100	6,96	6,2	53,6	296,73		424,01
	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			18,49	18,84	160,94	792,93	13,86	
Итого за день 85,00 рублей								

Рацион: 3_Комплекс_№2_

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	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)			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
	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)			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
	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)			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
	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								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛЫ №2
подвальник

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.	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8	16,5	103,05
	Гренки	20	2,4	0,1	15,0	12,6	0,9	235
	Гуляш свиная	50/50	12,09	6,88	33,55	323,28	0,6	388,06
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	0,68	62,9	385,19	0,03	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	
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 230,00 рублей								

Рацион: 1-4_ГПД_В.Салда_№2

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	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		
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 230,00 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		
	Итого за Обед.		25,09	26,32	137,67	893,72	23,16	
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 230,00 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		
Итого за Обед.			14,24	18,6	173,68	889,2	66,06	
Полдник	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Выпечка в ассортименте	50	7,55	13,96	14,7	216,05	0,17	
	Итого за Полдник		7,55	13,96	37,82	308,55	0,17	
Итого за день 230,00 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.	Ци 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	291,96	2,25	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	348
	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 230,00 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Калинин

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 октября 2026г. - 16 октября 2026г.

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	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		11,96	8,89	92,33	531,58	1	
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ВТОРНИК

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

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

12 октября 2026г. 16 октября 2026г.

Рацион: 1-4_диета_ЧП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Царская с курой в/у	230	24,94	33,46	31,67	529,91	1,68	
	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлеб ржаной	70	4,11	0,7	31,13	147	0,05	
	Итого за Завтрак		29,05	34,16	80,8	748,91	27	
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_диета_ЧП

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	1	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24		309
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,6	26,68	126	0,04	
Итого за Завтрак			24,34	20,08	92,2	622,64	5,82	
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_диета_ЧП

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	0,06	15,5
	Соус молочный (сладкий)	50	0,95	2,46	6,75	52,06		327
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	100	5,87	1	44,47	210	0,07	
Итого за Завтрак			14,81	14,9	107,01	623,49		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_диета_ЧП

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
	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 ржаной	70	4,11	0,7	31,13	147	0,05	
Итого за Завтрак			9,65	12,85	88,5	535,32		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_диета_ЧП

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из бройлер-цыплят в/у	150	14,59	18,12	24,89	323,06	2,21	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105	0,03	
Итого за Завтрак			18,42	19,48	81,72	582,06	1	
Итого за день 99,16 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Школа
№ 2

12 октября 2026г. 16 октября 2026г.

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

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	200	12,21	10,35	60,52	389,31	3	44
	Огурец порционный	60	0,48	0,06	1,56	8,4	6	71
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлеб пшеничный	40	3,12	1,08	21,32	107,2		
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63	0,02	
Итого за Завтрак			17,57	11,79	114,74	639,91	25	
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	1	268
	Макаронные изделия	150	5,69	0,69	31,9	156,29		202
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,81	15,99	80,4		
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63	0,02	
Итого за Завтрак			25,28	16,37	90,39	582,09	5,8	
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бигус со свиной в/у	200	22,4	24,67	73,33	126,07	2,67	293
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,35	26,65	134		
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105	0,03	
Итого за Завтрак			29,33	26,58	137,21	425,07		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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	40	3,12	1,08	21,32	107,2		
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63	0,02	
Итого за Завтрак			25,44	14,69	84,4	555,56		
Итого за день 99,16 рублей								

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Царская с курой в/у	150	16,26	21,82	20,66	345,59	1,09	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,51	38	38	11 001
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,81	15,99	80,4		
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42	0,01	
Итого за Завтрак			20,67	23,09	68,05	565,99	39	
Итого за день 99,16 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛЫ №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

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	37,2	92,4	36,8	172,8	102
	Гренки	20	2,4	6,43	8,63	12,6	63	371
	Гуляш свинина	50/50	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

Меню
ШКОЛЫ №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

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 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: 5-11_диета_5в_ПМ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	225	13,74	11,64	68,09	437,97	3,38	44
	Напиток "Витоска 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	
Итого за Завтрак			22,75	21,45	156,67	917,78	25	
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	
Итого за Завтрак			26,15	24,83	103,56	745,58	5,37	
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Итого за Завтрак			30,45	33,33	98,37	818,95	2	
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	
Итого за Завтрак			27,98	16,67	88,49	598,37		
Итого за день 117,66 рублей								

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	
Итого за Завтрак			15,58	21,37	143,28	832,34		
Итого за день 117,66 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова

Меню
ШКОЛА №2

ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

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	9,66	43,31	49,26	356,09		173
	Напиток "Витюшка Лайт"	200		0,38	18	72		352,03
	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8		43 450
	Итого за Завтрак		10,61	13,91	77,22	470,89		
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	0,6	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	0,6	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	0,6	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	Запеканка 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	0,6	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	1,67	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	0,6	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	0,6	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	139,67	789,27		259
	Напиток "Витюшка Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлебцы	20	0,95	0,6	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	0,6	9,96	42,8		43 450
	Итого за Завтрак		20,29	29,48	28,6	453,22		
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
	Курица отварная	100	16,98	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	0,6	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830086

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026