

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

Свердловская область  
Екатеринбург  
Муниципальное образование  
Школа №2

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК  
25 октября 2021г. - 29 октября 2021г.

Е.О.Розенбах  
Р.Ф. Калиенко

Школа №2

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                         |                                        |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Обед.                   | Суп картофельный с бобовыми            | 200            | 4,4                  | 7,2   | 52,9  | 172,8                                     | 1,76      | 102            |
|                         | Гренки                                 | 20             | 2,4                  | 0,4   | 12,6  | 63                                        |           | 371            |
|                         | Курица отварная                        | 90             | 15,28                | 14,54 | 13,16 | 217,4                                     | 1         | 288            |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150            | 11,63                | 9,68  | 62,9  | 385,18                                    |           | 171            |
|                         | Соки фруктовые и ягодные               | 200            | 1                    | 0,2   | 24,4  | 101,6                                     | 20        | 389            |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                                        | 0,05      |                |
|                         | Хлеб ржаной                            | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 64,2                                      |           |                |
|                         | Итого за Обед.                         |                | 38,54                | 33,64 | 195,3 | 1076,18                                   | 1         |                |
| Итого за день 75 рублей |                                        |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

ВТОРНИК

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                         |                                                 |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Обед.                   | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10         | 1,4                  | 3,94  | 15,59 | 103,22                                    | 8,63      | 82,02          |
|                         | Азу по-татарски (свинина)_                      | 240            | 15,85                | 8,58  | 4,47  | 161,85                                    | 1         | 637            |
|                         | Компот из свежих яблок                          | 200            | 0,2                  | 0,2   | 27,9  | 114,6                                     | 0,9       | 342            |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                                        | 0,05      |                |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 64,2                                      |           |                |
|                         | Итого за Обед.                                  |                | 21,28                | 14,34 | 77,3  | 515,87                                    | 1         |                |
| Итого за день 75 рублей |                                                 |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

СРЕДА

| Прием пищи              | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                         |                                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                   | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200/10         | 6,14                 | 3,98  | 17,37  | 111,46                                    | 127,62    | 88,02          |
|                         | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят                   | 100            | 20                   | 23    | 47,6   | 388                                       | 0,07      | 295            |
|                         | Рис припущенный                                      | 150            | 3,6                  | 4,75  | 52,4   | 255,83                                    |           | 305            |
|                         | Напиток из плодов                                    | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388            |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 25             | 2                    | 0,6   | 12     | 60                                        | 0,04      |                |
|                         | Хлеб ржаной                                          | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
|                         | Итого за Обед.                                       |                | 33,85                | 33,37 | 179,57 | 1023,29                                   | 1         |                |
| Итого за день 75 рублей |                                                      |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                         |                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                   | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200/10         | 4,52                 | 4,12  | 38,71  | 176,88                                    | 6,78      | 96,02          |
|                         | Биточки из горбуши с отрубями(с/г)          | 90             | 14,4                 | 8,82  | 4,41   | 154,8                                     | 0,66      | 15,07          |
|                         | Капуста тушенная                            | 150            | 10,68                | 10,68 | 29,17  | 189,18                                    | 25,8      | 139            |
|                         | Компот из ягод (заморожка)                  | 200            | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                                     | 0,6       | 388,06         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                        | 0,05      |                |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                      |           |                |
|                         | Итого за Обед.                              |                | 34,11                | 25,38 | 136,89 | 800,86                                    |           |                |
| Итого за день 75 рублей |                                             |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

ПЯТНИЦА

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                         |                                  |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |           |                |
| Обед.                   | Суп из овощей на курином бульоне | 200/10         | 1,22                 | 3,84  | 7,04   | 73,27                                     | 7,98      | 99,02          |
|                         | Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с   | 90             | 10,44                | 24,15 | 17,4   | 334,5                                     | 1,38      | 279,02         |
|                         | Рагу из овощей                   | 150            | 2,52                 | 3,95  | 15,35  | 98,07                                     | 17,9      | 143            |
|                         | 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                      | 40             | 1,9                  | 1,2   | 19,92  | 85,6                                      |           |                |
|                         | Итого за Обед.                   |                | 19,34                | 34,16 | 107,91 | 795,44                                    |           |                |
| Итого за день 75 рублей |                                  |                |                      |       |        |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова