

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО

Директор школы №2

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,97	14,37	55,02	325,44		173
	Копченый нарезок с маслом	200	3,17	2,68	15,95	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50/1	7,55	10,56	14,7	219,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
Итого за Завтрак			25,59	38,33	109,04	791,31		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	0,6	65,19	216	2,2	102
	Гречки	30	3,6	0,6	18,9	84,5		371
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,55	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,98	11,62	75,45	452,23		171
	Кисель "Витоща"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	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		39,08	22,09	218,44	1327,17	22	
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Завар. рубленый (свиной)	100	11,72	22,72	19,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,88	272,89		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,45	16,9	0,9	328
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,9	2,03	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Итого за Завтрак		22,85	30,68	95,5	823,47		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Котлеты, биточки, шинка (свинина)	100	13,8	25,4	26,3	356		268
	Рис из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,46	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		23,86	37,02	133,42	905,48		
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Заварка творожная с яблоком	200	18,09	20,82	37,28	409,62	2,53	163,03
	Молоко сгущенное	20	1,44	8	11,2	98	0,2	376
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
	Итого за Завтрак		28,75	33,02	128,67	912,48		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Котлеты, биточки, шинка (свинина)	100	13,8	25,4	26,3	356		268
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	228,08	3,28	205
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		27,76	37,37	154,17	1055,08		
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Супчик из отварной рыбы (минтай)	100	14,8	4,3	3,4	110,77	1,86	235
	Плов картофельный	180	3,77	6,12	59,5	273,02	21,84	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	29	108	1,49	348
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			23,28	12,34	125,04	651,99		
Обед	Рассольник поинтерградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов из бройлер-цыпленка	280	27,18	31,59	87,03	701	8,1	291
	Кисель "Витоща"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	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		36,71	38,35	189,3	1151,19	20	
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,05	31,65	25,9	380,06	0,35	284
	Булочка с маком	100	7,32	6,57	55,4	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	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Итого за Завтрак		29,12	39,85	121,56	868,05		
Обед	Щи из свеклы с картофелем на курином бульоне	250/10	7,8	4,93	21,51	138	158,01	85,02
	Котлеты рубленные из бройлер-цыпленка	100	20	23	47,8	388	0,07	295
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	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	64,2		
	Итого за Обед		42,88	37,85	176,84	1144,58	2	
Итого за день			145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	Масло (подсолнечное)	10	0,04	3,64	0,08	33		14
	Сыр (горгонзола)	30	7,82	7,98		103,03	0,24	15
	Каша с мясом	200	3,77	3,2	28,74	150,8		382
	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 Завтрак			17,74	18,2	65,36	468,83		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Курица отварная	100	16,88	16,16	14,62	241,56	2	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,88	272,89		309
	Компот из ягод (заморожен)	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		29,81	28,2	130,2	922,35	2	
Итого за день			145,00 рублей					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова