

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО
Директор школы №2

Рацион: 5-11_ДОВ3_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_	200/10	4,49	11,25	43,82	200,53		173
	Кофейный напиток с молоком	200	0,12	2,58	19,98	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	19,98	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,4	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	19,9	43,8		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,9	94		
Итого за Завтрак			23,54	30,09	112,84	792,18		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	8	66,13	219	2,2	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиная_	50/50	12,09	29,51	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,86	11,82	75,48	482,23		171
	Сок фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,8	20	389
	Хлеб пшеничный	30	0,85	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Обед.			38,3	52,35	207,58	1280,87	2	
Итого за день			Итого за день 145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Икра кабачковая_тти	100	1,9	8,9	7,7	119	7	
	Завтрак рыбный (свин.)	100	11,72	22,72	18,58	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 ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,5	48	0,03	
Итого за Завтрак			23,45	39,43	86,5	886,37	11,18	
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	5,22	185,84	1	637
	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121	9	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.		24,15	16,55	83,98	573,84	4	
Итого за день			Итого за день 145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,5	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,9	94		
Итого за Завтрак			33,24	35,68	178,54	995,52		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	250/10	7,8	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша Царская с курицей	280	84,58	62,84	28,2	927,72	7	348
	Компот из яблок	200	0,48	0,1	33,12	132		
	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.		96,45	58,49	112,17	1333,92	7	
Итого за день			Итого за день 145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	100	12,88	21,08	4,06	258,68	1,16	300
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Булочка с маком	50	3,68	3,26	28,2	158,16		424
	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			24,04	32,14	135,1	882,06		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином	250/10	5,6	5,1	47,83	218,88	8,39	98,02
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,18	2,05	265
	Компот из яблок (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107		
	Итого за Обед.		39,06	34,95	173,74	1104,97		
Итого за день			Итого за день 145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356		288
	Каша гречневая рассычатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Грибешек с повидлом_	50	2,8	1,08	23,8	115,34		406
	Хлеб пшеничный	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Хлеб ржаной	25	30,84	36,09	148,72	1043,22	1	
Итого за Завтрак								
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне_	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	98,02
	Рагу из птицы с овощами_	240	14,92	13,85	17,92	255,84	13,36	289,05
	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед.		20,26	20,28	70,98	542,76		
Итого за день			Итого за день 145,00 рублей					

Рацион: 5-11_ДОВ3_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 пшена и риса)	250/10	5,88	6,86	31,73	281,38		175
	Масло (порцики)	10	0,04	3,54	0,08	33		14
	Сыр (порцики)	30	7,92	7,98	15,98	163,08	0,24	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	19,98	101	1,3	379
	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			20,95	22,88	77,11	654,68		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Зразы рубленые (свин.)	180	11,72	22,72	18,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	200	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из яблок (заморозка)	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.			24,85	34,78	132,16	997,87		
Итого за день			Итого за день 145,00 рублей					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова