

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

| Прием пищи                | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        |                                | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                           |                                        |             | Б                    | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) |           |             |
| Завтрак                   | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10      | 9,47                 | 11,57 | 42,82  | 290,33                         |           | 173         |
|                           | Кофейный напиток с молоком             | 200         | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 101                            | 1,3       | 379         |
|                           | Хачапури с сыром                       | 50          | 7,55                 | 13,96 | 14,7   | 216,05                         | 0,17      |             |
|                           | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,03      |             |
|                           | Хлеб ржаной                            | 20          | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                           |           |             |
|                           | Фрукт свежий                           | 1           | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                             |           |             |
|                           | Итого за Завтрак                       |             | 23,54                | 30,09 | 112,64 | 792,18                         |           |             |
| Итого за день 93,23 рубля |                                        |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | 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 93,23 рубля |                             |             |                      |       |       |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

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 пшеничный                          | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                           | Хлеб ржаной                             | 20          | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                           |           |             |
|                           | Фрукт свежий                            | 1           | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                             |           |             |
|                           | Итого за Завтрак                        |             | 33,56                | 35,62 | 176,36 | 998,12                         |           |             |
| Итого за день 93,23 рубля |                                         |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                           |                             |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                   | Тефтели 2-й вариант /свин./ | 70/35       | 8,12                 | 18,78 | 13,53  | 260,17                         | 1,07      | 279         |
|                           | 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          | 3,66                 | 3,26  | 28,2   | 156,16                         |           | 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            |             | 19,48                | 29,84 | 144,57 | 885,55                         |           |             |
| Итого за день 93,23 рубля |                             |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

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                            |           | 268         |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая 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         |
|                           | Гребешок с повидлом                  | 50          | 2,8                  | 1,08  | 23,6   | 115,34                         |           | 406         |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 25          | 2                    | 0,6   | 12     | 60                             | 0,04      |             |
|                           | Хлеб ржаной                          | 25          | 1,19                 | 0,75  | 12,45  | 53,5                           |           |             |
|                           | Итого за Завтрак                     |             | 30,64                | 36,09 | 148,72 | 1043,22                        | 1         |             |
| Итого за день 93,23 рубля |                                      |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

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) "Дрожжа" с маслом | 250/10      | 5,99                 | 6,96  | 31,73 | 281,38                         |           | 175         |
|                           | Сыр (порциями)                                           | 30          | 7,92                 | 7,98  |       | 103,08                         | 0,24      | 15          |
|                           | Кофейный напиток с молоком                               | 200         | 3,17                 | 2,68  | 15,96 | 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                                         |             | 20,91                | 19,24 | 77,03 | 621,66                         |           |             |
| Итого за день 93,23 рубля |                                                          |             |                      |       |       |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова