



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	9,47	0,52	12,59	290,33		173
	Кобифейный напиток с молоком	200	3,17	1,28	15,96	101	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	7,95	13,35	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,6	9,96	44		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,55</b>	<b>30,09</b>	<b>112,64</b>	<b>793,38</b>		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	9	60,13	216	2,2	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	65		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
	Соти 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	20	0,98	0,6	9,96	44		
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>38,31</b>	<b>52,35</b>	<b>207,56</b>	<b>1282,07</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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	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 сахаром	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,55</b>	<b>29,53</b>	<b>88,8</b>	<b>769,17</b>		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	280	16,49	10,01	5,2	188,84	1	637
	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>24,15</b>	<b>16,56</b>	<b>83,96</b>	<b>575,64</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,58</b>	<b>32,42</b>	<b>148,34</b>	<b>841,16</b>	
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Каша Школка с курой	280	84,59	52,84	28,2	927,72	7	
	Комлот 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		
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>96,45</b>	<b>59,49</b>	<b>112,17</b>	<b>1335,72</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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	Тедтели 2-й вариант (свин.)	70/55	8,12	18,78	13,53	280,17	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	66		
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,48</b>	<b>29,84</b>	<b>144,57</b>	<b>887,35</b>	
Обед.	Распльоник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,18	2,05	365
	Комлот из ячм (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,6	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>39,07</b>	<b>34,95</b>	<b>173,74</b>	<b>1107,97</b>	
<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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	Когляты, биточки, шницли (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	
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,06	29	108	1,49	349	
	Гарбушек с помидом	50	2,8	1,09	23,8	115,34		406	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04		
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,64</b>	<b>36,09</b>	<b>148,72</b>	<b>1044,72</b>	<b>1</b>		
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	80,72	9,88	99,02	
	Печень-построганоски	50/50	40,61	32,81	9,36	492,5	1	255	
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309	
	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	66			
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>52,64</b>	<b>44,64</b>	<b>84,1</b>	<b>1024,21</b>		
	<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

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) "Дружба" с маслом	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175	
	Сыр (горячий)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15	
	Кобифейный напиток с молоком	200	3,17	2,98	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	66			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,92</b>	<b>19,24</b>	<b>77,04</b>	<b>623,47</b>			
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.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274	
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312	
	Комлот из ячм (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,6	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	66			
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>21,73</b>	<b>35,48</b>	<b>158,96</b>	<b>999,8</b>		
	<b>Итого за день 223,48 рубля</b>								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова