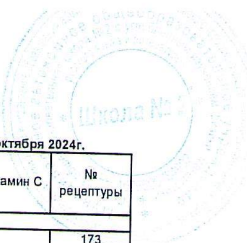


УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах
Р.Ф. Каливечко
«Комбинат ШКОЛЬНОГО ПОНЕДЕЛЬНИКА»



Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

44 октября 2024г. -18 октября 2024г.

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	1,53	1,59	290,33		173
	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,16	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	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			22,55	21,43	92,92	622,05		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Кисель "Витюшка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Обед.			33,88	48,41	181,35	1155,23	22	
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Соки фруктовые и ягодные	200			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	66		
Итого за Завтрак			21,06	27,81	96,54	769,45		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Шницели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,04
	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	17,9	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			20,67	32,51	119,21	803,49		
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	160	8,42	12,13	43,51	321,53	0,06	15,5
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147	0,3	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,09	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
Итого за Завтрак			17,67	24,13	129,01	782,53		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Витючки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,03
	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	2,72	205
	Компот из ягод (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	66		
Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2		
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из отварной рыбы (говбуша) с рисом паровое(с/г)	90	14,17	10,8	8,37	187,43		235
	Плов картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			21,2	17,58	115,46	660,95	20,64	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	Плов из Бройлер-цыплят	240	23,3	27,08	74,6	600,84	7,8	291
	Кисель "Витюшка"	200			24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			31,18	32,52	161,67	988,72	20	
Итого за день 189,44 рублей								

Рацион: 1-4_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	110	10,09	17,57	14,19	209,53	0,19	284
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	84	20	
	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	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			14,35	19,75	73,15	479,53		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот 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	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Обед.			31,36	35,09	136,33	971,84	1	
Итого за день 189,44 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова