

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	11,72	2,68	53,02	359,46		173
	Кефирный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	1,01	1,3	379
	Хачапури с сыром	50	0,93	13,96	14,7#	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	0,56	0,48	3,96	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,56	0,48	3,96	44		
Итого за Завтрак			20,44	19,24	80,90	768,51		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	0,9	68,13	216	2,2	102
	Греник	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 рассычатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171
	Кисель "Витощка"	200						352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Обед.			37,78	52,45	212,14	1297,47	22	
Итого за день 223,48 рубля								

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	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
	Сосис сосисный соевый	20	0,19	1,04	1,48	16,8	0,9	326
	Сочи 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	0,56	0,48	3,96	44		
	Итого за Завтрак			22,66	30,68	88,5	624,67	
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,04
	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,48	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	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.			23,66	37,02	133,42	907,29	
Итого за день 223,48 рубля								

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	Заваренная из творога с рисом	180	9,47	13,64	48,95	361,72	0,07	15,5
	Чай с сахаром	20	1,44	6	11,2	86	0,2	
	Хлеб пшеничный	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Булочка с корицей	35	1,67	1,05	17,43	77		
Итого за Завтрак			5,69	4,64	38,25	220,76		438
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточка (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис полированный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	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	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.			27,76	37,37	154,17	1059,88	
Итого за день 223,48 рубля								

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	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(г/г)	100	15,74	12	9,3	208,26		235
	Лепешки картофельные	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	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			24,2	20,04	130,94	751,28	24,39	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	86,02
	Плов из брокколи-цыплят	280	27,18	31,6	67,04	700,99	9,09	281
	Кисель "Витощка"	200				95	20	352
	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.			36,61	38,32	188,31	1152,98	20
Итого за день 223,48 рубля								

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	18,35	31,95	25,8	380,96	0,35	284
	Булочка с маслом	100	7,32	6,52	56,4	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	0,56	0,48	3,96	44		
Итого за Завтрак			29,13	39,85	121,56	869,26		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлеты (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассычатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.			36,48	40,25	155,64	1114,38	1
Итого за день 223,48 рубля								

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
	Сыр (попоявям)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8		382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			17,7	15,56	65,28	437,68		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Котлеты рубленые из брокколи-цыплят	100	20	23	47,6	368	0,07	285
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		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	66		
	Итого за Обед.			32,83	35,04	163,18	1070,59	1
Итого за день 223,48 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова