

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

Принем 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	11,57	42,82	280,35		173
	Кобелейный напиток с молоком	200	9,17	2,98	15,96	101	1,3	379
	Жамалуги с сыром	50	7,55	13,99	14,7	216,05	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,9	14,94	66	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,9	14,94	66		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,9	19,6	84		
Итого за Завтрак			22,55	30,09	112,64	793,38		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	69,13	216	2,2	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	83		371
	Гуппы свинина	50/50	12,05	29,81	4,59	323,24	2	280
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,59	11,62	75,49	462,23		171
	Салат картофельный и огурцы	200	1	0,2	24,4	101,9	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,9	14,94	66		
Итого за Обед			38,31	52,35	207,56	1282,07	2	

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ВТОРНИК

Принем 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	317,19	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Чай с лимонном	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	
	Итого за Завтрак			21,55	29,53	86,8	789,17	
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	18,49	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		
	Итого за Обед			24,15	16,95	83,36	575,64	4

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

СРЕДА

Принем 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 медовая	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	1,5	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,9	19,6	84		
Итого за Завтрак			29,56	32,42	148,34	641,16		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	136	158,01	88,02
	Каша Царская с укроп	280	84,59	52,94	28,2	927,72	7	
	Компот из яблок	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			95,45	59,49	112,17	1335,72	7

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тарталетты 2-й вариант (свин.)	70/25	8,12	18,78	13,63	263,17	1,07	278
	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	378
	Булочка с маслом	50	3,69	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		
Итого за Завтрак			19,48	29,84	144,57	887,35		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плюс (свин.)	240	28,4	27,01	41,65	515,18	2,05	285
	Компот из яблок (заморожен)	200	0,68	0,14	35,25	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,6	24,9	110		
	Итого за Обед			39,07	34,95	173,74	1107,97	

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницелы (свинина)	100	13,6	25,4	20,3	388		288
	Салат гречневая рассычатая с овощами	180	3,79	8,2	45,37	350,28	2,7	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,06	29	108	1,49	349
	Греческое повидло	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	55		
Итого за Завтрак			30,64	36,09	148,72	1044,72	1	
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	6,72	50,72	9,88	99,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,61	9,36	462,5	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	378
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед			52,64	44,64	84,1	1024,21		

Рацион: 5-11_ДОВ3_В.Салда_

СУББОТА

Принем 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	8	6,96	31,74	281,39		175
	"Дюблби" с маслом	30	7,82	7,98	20,3	103,08	0,24	16
	Салат (подливный)	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	66		
	Итого за Завтрак			20,92	19,24	77,04	623,47	
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	317,19	1,32	274
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из яблок (заморожен)	200	0,68	0,14	35,25	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			21,73	35,48	159,98	999,9		

Зав. производством

Ю А Зуйкава