

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК «Комбинат»
21 октября 2024г. - 25 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	14,97	42,86	290,33		173
	Сыр (порциями)	20	5,28	5,39	1,90	68,72	0,16	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	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 вариант)	150	11,63	9,88	62,9	385,19		171
	Салат фруктовый и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.			34,08	48,37	176,95	1137,83	2

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
	Салат из свеклы с майонезом	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Кисель "Витолка"	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 Завтрак			19,59	27,31	91,16	740,85	20	
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)	240	15,85	8,58	4,46	181,86	1	637
	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 Обед.			21,04	14,84	63,12	485,66	1

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	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77		173
	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	0,96	0,6	9,96	44		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Завтрак			22,27	24,22	108,75	612,77	
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	86,02
	Каша Царская с курой	200	60,4	37,74	20,14	662,98	5	
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
	Итого за Обед.			72,91	44,22	114,55	1114,12	5

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	Тестели 2-й вариант /свин/	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,92	279	
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312	
	Овурлы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	3	1044	
	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			
Итого за Завтрак			14,51	22,94	106,25	656,92	3		
Обед.	Рассольник пеннинградский на Плов (свин.)	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02	
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,05	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08		
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88			
	Итого за Обед.			33,11	29,17	152,6	958		

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	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268	
	Каша гречневая рассыпчатая с	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44	
	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			25,29	31,37	119,82	858,38	1	
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,98	99,02	
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255	
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		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			
	Итого за Обед.			51,25	42,83	87,14	961,28		

Итого за день 189,44 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова