

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	2,65	53,02	359,46	1,32	173
	Кефирный напиток с молоком	200	10,17	2,65	15,82	1101	1,32	379
	Хачапури с сыром	70	10,57	19,54	20,85	1302,47	0,24	15
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	376
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66	0,06	348
Итого за Завтрак			22,06	30,58	103	836,07	28	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63	0,07	15,5
	Гуляш свиная	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	3	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	482,23	0,6	368
	Кисель "Витошка"	200	2,4	0,96	19,2	96	0,05	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	348
Итого за Обед.	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
	Хлеб ржаной	40	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		41,48	58,95	222,84	1408,12	23	

Итого за день 307,80 рубля

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	173
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99	0,07	15,5
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Компот из облепихи	200	0,2	0,1	28,9	113		54,9
	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			22,06	30,58	103	836,07	28	
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Шницель (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	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			23,66	37,02	133,42	907,28		
Итого за день 307,80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	180	9,47	13,65	48,65	361,72	0,07	15,5
	Молоко стуженное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,28	220,76		438
Итого за Завтрак			21,57	26,36	150,03	913,48		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточек (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис полутушенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (заморожка)	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.			27,76	37,37	154,17	1059,88		
Итого за день 307,80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое	100	15,74	12	9,3	208,26		235,02
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,06	29	109	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		
	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	96,02
	Плов с куриным филе, луком	280	27,18	31,6	87,04	700,99	9,11	291,01
	Кисель "Витошка"	200	2,4	0,96	19,2	96	0,05	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Обед.			37,41	38,56	193,11	1176,98	20	
Итого за день 307,80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	26,8	380,96	0,35	284
	Булочка с маком	100	7,32	6,82	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	0,96	0,6	9,96	44		
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			29,13	39,85	121,56	869,28		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлетки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая 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.			35,48	40,25	155,64	1114,38	1	
Итого за день 307,80 рубля								

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 (полезный)	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	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			18,5	15,8	70,08	451,68		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Котлетки рубленые из бройлер-цыпленка	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из ягод (заморожка)	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.			33,63	35,28	167,98	1084,59	1	
Итого за день 307,80 рубля								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова