

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

| Прием пищи                 | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10         | 9,47                 | 11,57 | 42,82  | 290,33                               |           | 173            |
|                            | Кофейный напиток с молоком             | 200            | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 101                                  | 1,3       | 379            |
|                            | Хачапури с сыром                       | 50             | 7,55                 | 13,96 | 14,7   | 216,05                               | 0,17      |                |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                                   | 0,03      |                |
|                            | Хлеб ржаной                            | 20             | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                                   |           |                |
|                            | Фрукт свежий                           | 1              | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                   |           |                |
| Итого за Завтрак           |                                        |                | 23,55                | 30,09 | 112,64 | 793,38                               |           |                |
| Итого за день 127,80 рубля |                                        |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                 | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>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            |
|                            | Икра кабачковая ттк         | 60             | 1,14                 | 5,34  | 4,62   | 71,4                                 | 4,2       |                |
|                            | Чай с лимоном               | 200/7          | 0,21                 | 0,03  | 16     | 65                                   | 2,83      | 377            |
|                            | 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           |                             |                | 24,29                | 35,35 | 103,02 | 888,57                               |           |                |
| Итого за день 127,80 рубля |                             |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

СРЕДА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                         |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | 250/10         | 20,69                | 25,38 | 58,3   | 386                                  |           | 173            |
|                            | Булочка домашняя                        | 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 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           |                                         |                | 29,91                | 32,36 | 148,16 | 843,16                               |           |                |
| Итого за день 127,80 рубля |                                         |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                 | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                            |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Тефтели 2-й вариант /свин/ | 70/35          | 8,12                 | 18,78 | 13,53  | 260,17                               | 1,07      | 279            |
|                            | 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      | 376            |
|                            | Булочка с маком            | 50             | 3,66                 | 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                               |           |                |
| Итого за день 127,80 рубля |                            |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Котлеты, биточки, шницели (свинина)  | 100            | 13,6                 | 25,4  | 26,3   | 356                                  |           | 268            |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180            | 10,99                | 8,2   | 45,37  | 350,38                               | 2,7       | 44             |
|                            | Компот из смеси сухофруктов          | 200            | 0,06                 | 0,06  | 29     | 108                                  | 1,49      | 349            |
|                            | Гребешок с повидлом                  | 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         |                |
| Итого за день 127,80 рубля |                                      |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_В.Салда\_ЗАВТРАК\_

СУББОТА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                          |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом | 250/10         | 6                    | 6,96  | 31,74 | 281,39                               |           | 175            |
|                            | Сыр (порциями)                                           | 30             | 7,92                 | 7,98  |       |                                      |           |                |
|                            | Кофейный напиток с молоком                               | 200            | 3,17                 | 2,68  | 15,96 | 103,08                               | 0,24      | 15             |
|                            | Хлеб пшеничный                                           | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                                   | 1,3       | 379            |
|                            | Хлеб ржаной                                              | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66                                   | 0,05      |                |
|                            | Фрукт свежий                                             | 1              | 0,8                  | 0,8   | 19,6  | 94                                   |           |                |
| Итого за Завтрак           |                                                          |                | 20,92                | 19,24 | 77,04 | 623,47                               |           |                |
| Итого за день 127,80 рубля |                                                          |                |                      |       |       |                                      |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова