

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 5-11_обед_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гренки_	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)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171
	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.			37,41	52,21	198,16	1240,47	2	

Итого за день 127,80 рубля

Рацион: 5-11_обед_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	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.			23,97	34,66	127,02	976,97	3	

Итого за день 127,80 рубля

Рацион: 5-11_обед_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	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
	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.			23,78	31,55	156	941,19		

Итого за день 127,80 рубля

Рацион: 5-11_обед_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов с куриным филе_ в/у	240	23,3	27,08	74,6	600,84	7,8	291,01
	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
Итого за Обед.			35,97	35,02	206,69	1193,63		

Итого за день 127,80 рубля

Рацион: 5-11_обед_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне_	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	99,02
	Печень по-строгановски_	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171
	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.			60,01	50,86	137,9	1213,45		

Итого за день 127,80 рубля

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова