

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 5-11 ДОВЗ_В.Салда_

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	9,40	11,57	69,62	290,33			
	Кобальдовый напиток с молоком	200	3,07	1,89	15,96	101	1,3	173	
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,65	14,7	216,05	0,17		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,6	48	0,03		
	Хлеб ржаной	20	0,95	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			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	218	2,2	102	
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63		371	
	Гуляш свиная	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	
	Компот из клубники	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	0,95	0,6	9,96	44			
Итого за Обед.			37,51	52,25	212,08	1293,47	30		
Итого за день			307,80 рубля						

Рацион: 5-11 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.)	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 ттэ	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 ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03		
Итого за Завтрак			22,69	34,87	93,42	840,57			
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)	250	16,51	8,94	4,65	168,6	1	637	
	Кисель "Витгошка"	200			24	95	20	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.		22,07	15,44	77,29	529,4	21		
Итого за день			307,80 рубля						

Рацион: 5-11 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	250/10	20,69	25,38	58,3	388		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 ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			
Итого за Завтрак			29,58	32,42	148,34	841,16			
Обед.	Ци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02	
	Каша "Царская" с филе кур v/v	280	64,56	52,82	28,18	927,75		43,451	
	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.		96,45	59,47	112,15	1335,75	7		
Итого за день			307,80 рубля						

Рацион: 5-11 ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Тетрагли 2-й вариант (свин)	70/35	8,12	18,78	13,53	250,17	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			
Обед.	Рассольник пеннградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02	
	Плов с куриным филе v/v	240	23,3	27,08	74,6	600,64	7,8	291,01	
	Компот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,8	388,06	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	110	0,08		
	Хлеб ржаной	30	2,39	1,5	24,9	110			
	Итого за Обед.		35,97	35,02	205,69	1193,63			
Итого за день			307,80 рубля						

Рацион: 5-11 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, шницель (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	
	Галетница с повидлом	50	2,4	2,8	23,6	115,34		406	
	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			31,28	36,36	153,61	1067,72	1		
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	9,88	99,02	
	Печень по-строгановски	60/60	48,73	39,37	11,23	555	1,2	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	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.		60,76	51,2	95,97	1116,71			
Итого за день			307,80 рубля						

Рацион: 5-11 ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием 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) "Дружба" с маслом	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175	
	Сыр (просианки)	30	7,92	7,98			0,24	15	
	Кобальдовый напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	103,08	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	317,18	1,32	274	
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312	
	Компот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	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	158,98	999,9			
Итого за день			307,80 рубля						

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова