

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 1-4\_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      | 9,47                 | 1,97  | 42,82  | 290,33                         |           |             |
|                             | Сыр (порциями)                         | 30          | 7,92                 | 1,98  |        | 103,08                         | 0,24      | 15          |
|                             | Кофейный напиток с молоком             | 200         | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 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            |                                        |             | 25,19                | 24,09 | 92,92  | 656,41                         |           |             |
| Обед.                       | Суп картофельный с бобовыми            | 200         | 4,4                  | 7,2   | 52,9   | 172,8                          | 1,76      | 102         |
|                             | Гречки                                 | 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                | 9,68  | 62,9   | 385,19                         |           | 171         |
|                             | Компот из клубники                     | 200         | 0,2                  | 0,1   | 28,9   | 113                            |           | 54,9        |
|                             | 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.              |                                        |             | 35,35                | 49,05 | 196,03 | 1219,23                        | 30        |             |
| Итого за день 261,89 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         |
|                             | Соус красный основной                           | 20          | 0,19                 | 1,04  | 1,48  | 16,9                           | 0,9       | 326         |
|                             | Кисель "Витощка"                                | 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 | 200/10      | 1,4                  | 3,94  | 15,59 | 103,22                         | 8,63      | 82,02       |
|                             | Азу по-татарски (свинина)                       | 240         | 15,85                | 8,58  | 4,46  | 161,86                         | 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                             |           |             |
|                             |                                                 |             | 20,71                | 13,9  | 59,41 | 441,08                         | 1         |             |
| Итого за Обед.              |                                                 |             |                      |       |       |                                |           |             |
| Итого за день 261,89 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      | 376         |
|                             | Хлеб пшеничный                                       | 40          | 3,2                  | 0,96  | 19,2   | 96                             | 0,06      |             |
|                             | Хлеб ржаной                                          | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96   | 44                             |           |             |
|                             | Фрукт свежий                                         | 1           | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                             |           |             |
| Итого за Завтрак            |                                                      |             | 23,07                | 24,46 | 113,55 | 636,77                         |           |             |
| Обед.                       | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200/10      | 6,14                 | 3,98  | 17,37  | 111,46                         | 127,62    | 88,02       |
|                             | Каша "Царская"с Филе кур. в/у                        | 200         | 60,4                 | 37,72 | 20,12  | 662,67                         |           | 43 451      |
|                             | Компот из изюма                                      | 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                             |           |             |
|                             |                                                      |             | 72,91                | 44,2  | 114,53 | 1114,13                        | 5         |             |
| Итого за Обед.              |                                                      |             |                      |       |        |                                |           |             |
| Итого за день 261,89 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                     | Тфтели 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         |
|                             | Огурцы свежие                                       | 60          | 0,48                 | 0,06  | 1,56   | 8,4                            | 3         | 1 044       |
|                             | 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 ленинградский на Плов с куриным филе в/у | 200/10      | 4,52                 | 4,12  | 38,71  | 176,88                         | 6,78      | 96,02       |
|                             |                                                     | 200         | 19,42                | 22,57 | 62,17  | 500,7                          | 6,5       | 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                                         | 40          | 1,91                 | 1,2   | 19,92  | 88                             |           |             |
|                             |                                                     |             | 30,53                | 29,23 | 180,06 | 1029,38                        |           |             |
| Итого за Обед.              |                                                     |             |                      |       |        |                                |           |             |
| Итого за день 261,89 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                      | 40          | 3,2                  | 0,96  | 19,2  | 96                             | 0,06      |             |
|                             | Хлеб ржаной                         | 40          | 1,91                 | 1,2   | 19,92 | 88                             |           |             |
| Итого за Завтрак            |                                     |             | 26,57                | 31,91 | 129,6 | 904,38                         | 1         |             |
| Обед.                       | Суп из овощей на курином бульоне    | 200/10      | 1,22                 | 3,84  | 7,04  | 73,27                          | 7,08      | 99,02       |
|                             | Печень по-строгановски              | 60/60       | 48,73                | 39,37 | 11,23 | 555                            | 1,2       | 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                      | 40          | 3,2                  | 0,96  | 19,2  | 96                             | 0,06      |             |
|                             | Хлеб ржаной                         | 40          | 1,91                 | 1,2   | 19,92 | 88                             |           |             |
| Итого за Обед.              |                                     |             | 60,65                | 49,93 | 98,79 | 1099,76                        |           |             |
| Итого за день 261,89 рублей |                                     |             |                      |       |       |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова