

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	0,4	52,9	172,8	1,76	402
	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)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		33,18	48,23	167,55	1096,23	2	
Полдник	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1	0,34	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Итого за Полдник		19,07	31,4	64,96	627,1		
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	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
	Кисель "Витюшка"	200			24	95	20	352
	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.			22,55	31,05	120,03	895,17	20	
Полдник								
	Кекс "Столичный"	100	5,89	19,23	57,79	388,76		82
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
Итого за Полдник			8,09	21,63	95,09	573,76		
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Тефтели 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
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	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.		21,33	27,14	144,98	855,98		
Полдник								
	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,2	413,04
	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113		54,9
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Полдник		10,9	17,16	76,84	506	28		
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

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	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	Плов с куриным филе а/у	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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		27,98	28,15	160,5	937,38		
Полдник	Пицца с сыром Школьная	100	12,16	13,16	38,51	322,8	0,51	412
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74	385
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		18,56	20,36	67,51	532,8	23,25	
Итого за день 261,89 рублей								

ПЯТНИЦА

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.								
	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,98	99,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		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.			57,39	48,01	123,64	1118,96		
Полдник								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
Итого за Полдник			47,36	58,78	63,56	533	2,09	
Итого за день 261,89 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуикова