

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 2_Комплексе_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9,5	66,13	216	2,2	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Курица тушеная в соусе	50/50	10,62	16,5	9,5	150,76	2,94	288
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	5	71
	Булочка домашняя с помадкой	50	3,48	3,1	26,8	148,37		424,01
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		27,05	29,82	199,25	959,55	6	
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплексе_№2_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Гребешок с повидлом	50	2,8	1,08	23,6	115,34		406
	Итого за Обед.		25,87	42,31	113,73	991,37	2	
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплексе_№2_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Плов с куриным филе в/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
	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17		438
	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.		29,1	29,66	166,72	1055,67		
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплексе_№2_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Азу по-татарски (свинина)	200	13,21	7,15	3,72	134,88	1	637
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Пицца домашняя	50	4,95	8,13	14,17	149,5	0,1	413,04
	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.		26,42	21,52	100,38	655,37	1	
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплексе_№2_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Ци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Пюре картофельное	90	1,88	3,06	29,25	136,51	10,92	312
	Капуста тушеная	90	6,41	6,41	17,51	113,51	15,48	139
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	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.		34,29	41,56	165,73	1085,36		
Итого за день 146,00 рублей								

Рацион: 2_Комплексе_№2_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
	Плов из бройлер-цыплят	200	19,42	22,57	62,17	500,71	6,51	291
	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		
	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92		13 030,06
	Итого за Обед.		24,35	29,55	123,31	820,43		
Итого за день 146,00 рублей								

Зав. производством

Handwritten signature

Ю.А. Зуйкова