

УТВЕРЖАЮ
СОГЛАСОВАНО

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каши вязкая молочная с маслом	250/10	10,2	14,32	56,02	359,46		173
	Напиток "Витощка Лайт"	180	6,59	5,4	31,68	272,99		352,03
	Халупи с сыром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	
	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			24,14	39,39	113,02	806,72	25	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиной	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	3	260
	Каши гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	463,23		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
Итого за Обед	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			41,58	59,01	213,84	1373,12	3	
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	26,9	113		54,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
			22,06	30,58	103	836,07	28	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,04
	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,48	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
Итого за Обед	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
			23,66	37,02	133,42	907,28		
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	15,5
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	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	35	1,67	1,05	17,43	77		
Итого за Завтрак	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17		438
			20,72	26,33	142,72	880,08		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,03
	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (замороженные)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
Итого за Обед	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
			27,76	37,37	154,17	1059,88		
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,87	7,13	9,3	161,47	1	235
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	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	30	1,43	0,9	14,94	66		
Итого за Завтрак			11,33	15,17	130,94	704,49		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов с куриным филе w	280	27,19	31,6	87,04	700,99	9,11	291,01
	Кисель "Витощка"	200			24	95	20	352
	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			37,42	38,56	193,11	1176,98	20	
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,96	0,35	284
	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	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 Завтрак			29,13	39,85	121,56	869,28		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	88,02
	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05
	Каши гречневая рассычатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44
	Компот из яблок	200	0,68	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Обед	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
			36,48	40,25	155,64	1114,38	1	
Итого за день			307,80 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каши вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,16	174
	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92		13 030,06
	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,12	15
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
			11,91	10,93	63,52	366,26		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	82,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Компот из яблок (замороженные)	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	
Итого за Обед	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
			32,83	35,04	163,18	1070,59	1	
Итого за день			307,80 рубля					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова