



Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

12 мая 2026г. - 16 мая 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Зрлы рубленые (свин.)	100	11,27	22,72	16,59	317,16	1,32	274	
	Макаронные изделия отварные	180	5,65	5,4	31,68	372,66		309	
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,96	18	56	2,83	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	66	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
Итого за Завтрак			23,15	47,34	151,17	817,17			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	62,04	
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,34	28,93	391,6		268,04	
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	3,26		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,8	388	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	66	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
	Итого за Обед.			28,44	47,34	151,17	1110,32		
Итого за день			281,94 рубль						

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	
	Сус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54	0,01	327	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,08	15	60	0,03	376	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18			
	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17		438	
	Итого за Завтрак			16,76	19,29	111,26	688,6		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	300	3,18	3,34	29,08	206,4	19,8	103,05	
	Плов из брокер-цыплят в/у	220	21,4	24,8	68,36	550,82	6,61	291	
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,88	0,14	35,26	143,8	0,8	388,06	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	14,4	72	0,06		
	Хлеб ржаной	40	1	0,64	10,48	46,36			
	Итого за Обед.			26,66	29,64	157,58	1019,38	27,07	
Итого за день			281,94 рубль						

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	
	Плов картофельный в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	312	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	66	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
	Итого за Завтрак			12,02	16,39	142,57	759,07		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04	
	Паста болоньезе с курицей в/у	280	22,06	9,63	43,34	349,79	10,68	54,01	
	Напиток "Витоска Лайт"	200			18	72		352,03	
	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.			31,49	16,35	136,61	778,77	26,73	
Итого за день			281,94 рубль						

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	18,34	31,94	25,8	380,96	0,34	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			29,12	39,84	121,56	869,28			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	88,04	
	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356		268,05	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38	2,7	44	
	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.			36,48	40,25	155,64	1114,38	1	
	Итого за день			281,94 рубль					

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда\_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,16	174	
	Сыр (попозьями)	30	7,92	7,96		103,08	0,24	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		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			
Итого за Завтрак			15,33	13,96	56,24	377,88			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	62,04	
	Плов из брокер-цыплят в/у	280	27,24	31,56	87	701,03	8,41	291	
	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.			32,9	39,12	150,64	1026,83		
Итого за день			281,94 рубль						

Зав. производством

Ю. А. Зуйкова