

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



И.О. Розенбах  
И.Ф. Калиенко

Рацион: 1-4\_В.Салда

ПОНЕДЕЛЬНИК

15 марта 2021г. - 19 марта 2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32		173
	Масло (порциями)	20	0,08	7,26	0,14	66		14
	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,34	380
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,27</b>	<b>30,15</b>	<b>90,96</b>	<b>700,26</b>		
<b>Итого за день 74 рубля 62 копейки</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Икра кабачковая ттк	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	
	Зразы рубленные (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
	Какао с молоком сгущенным	180	3,29	2,34	22,57	124,56	0,34	383
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,82</b>	<b>33,95</b>	<b>92,87</b>	<b>823,71</b>	<b>5,76</b>	
<b>Итого за день 74 рубля 62 копейки</b>								

Рацион: 1-4\_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 ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59		174
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	96,75	1,05	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/20	30/10/20	15,76	21,09	34,42	390,3	0,27	3,03
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6		
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>33,69</b>	<b>39,62</b>	<b>147,9</b>	<b>942,24</b>	
<b>Итого за день 74 рубля 62 копейки</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,43	8,37	145,31	0,9	235
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Чай со свежими ягодами (смородина)	200	0,21	0,03	16	65	10,7	295
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,07</b>	<b>13,68</b>	<b>117,08</b>	<b>646,63</b>		
<b>Итого за день 74 рубля 62 копейки</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом 20/10 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5		1,04
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223
	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60	0,03	376
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>46,71</b>	<b>64,2</b>	<b>78,73</b>	<b>638,5</b>	<b>0,82</b>	
<b>Итого за день 74 рубля 62 копейки</b>								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова