



УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

ШКОЛА №2

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

15 марта 2021г. - 19 марта 2021г

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из льна	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32		173
	Масло (порцирами)	20	0,08	7,26	0,14	66		14
	Сыр (порцирами)	30	7,92	7,98		103,08	0,24	15
	Кофейный напиток с сахаром сладеньким	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		
Итого за Завтрак			24,27	30,15	90,96	700,26		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Греники	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Печенье по-строгановски	60/60	48,73	39,37	11,23	555	1,2	255
	Каша гречневая рассычатая (2 варки)	150	11,63	9,68	62,9	385,16		171
	Сок О.2	1			23,12	92,5		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Обед			70,75	58,12	189,6	1383,98		

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Икра кабачковая ттл	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	
	Сыры рубленные (сыр)	90	10,58	20,45	14,92	265,46	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	Какао с молоком сладеньким	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		
Итого за Завтрак			23,82	33,95	92,87	823,71	5,78	
Обед	Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52	0,6	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Рис из тыквы с овощами	240	12,69	11,85	15,36	219,28	11,44	289,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Итого за Обед			21,3	17,2	53,64	597,52	22,2

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из льна	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59		174
	Чай с лимонком	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	1,06	307
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/20	30/10/20	15,76	21,09	34,42	390,3	0,27	3,03
	Хлеб пшеничный	40	1,91	1,2	19,92	85,6		
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			33,69	39,62	147,9	942,24		
Обед	Салата отварная	60	0,87	3,63	4,98	55,68	3,99	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Плов из брокколи-цыплат	240	23,31	27,09	74,61	600,87	7,8	291
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Турбина с пивидлом	50	0,06	0,21	0,42	3,84		449
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	74,9		
Итого за Обед			31,91	35,3	171,28	1112,89		

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Прим 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
	Плов картофельный	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Чай со свежими ягодами (заморожен)	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		
Итого за Завтрак			10,07	13,68	117,08	646,63		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Вигус с цыпленком-бройлером	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Обед			18,78	15,03	114,28	616,77	3	

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ПЯТНИЦА

Прим 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	2,42	8,05	16,13	146,5		1,04
	Заливка из творога со студенистым 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
	Итого за Завтрак			46,71	64,2	78,73	638,5	0,82
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлеты рубленные из брокколи-цыплат	100	2,400	2760	5712	46560	7	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед			2414,69	2770,61	5848,77	47219,29	103

Итого за день 165 рублей 17 копеек

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова