



УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

		Понедельник			26 апреля 2021г. - 30 апреля 2021г.		
Сыр (полезный)	15	3,96	3,99	51,54	0,12	15	
Кофейный напиток с молоком сгущенный	180	2,09	1,63	102,06	0,34	380	
Хлеб пшеничный	30	5,4	0,72	72	0,05		
Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Завтрак		23,98	6,62	85,1	597,8		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	
Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63	371	
Каша овсяная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	1	
Каша гречневая расщепленная (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18	171	
Сек 0,2	1			23,12	92,5		
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Виточка домашняя	50	3,68	3,25	28,2	156,15		
Итого за Обед		41,2	36,69	222,22	1223,23	1	
Итого за день 165 рублей 17 копеек							

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Иода свекольная	80	1,83	6,08	9,99	101,52	7,41	75
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,43	16,9	0,9	326
	Вазелин рубленый (свин)	100	11,73	22,73	16,58	317,16	1,33	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,63	272,99		309
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6		
Итого за Завтрак			26,05	37,49	120,85	979,79	29,7	
Обед								
	Берцы с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,99	103,22	6,63	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	4,47	161,85	1	637
	Комлот из свинки яблоч	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,9	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Обед			21,28	14,34	77,3	515,87	1	
Итого за день 165 рублей 17 копеек								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Сыр (полезный)	25	6,6	6,85	85,9	0,2	15	
	Каша молочная Геркулес	250/10	21,05	26,67	81,19	494,61	173	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,6	19,6	94		
Итого за Завтрак			34,96	37,88	157,61	847,11		
Обед								
	Щи из свинки с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлеты рубленые из говяжьих отходов	100	20	23	47,6	388	0,06	285
	Рис плов пшеничный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		306
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	389
	Льод Зейба	90	6,1	20,86	60,73	451,02		314
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Обед			39,95	54,23	240,3	1474,31	1	
Итого за день 165 рублей 17 копеек								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Иода морковная	80	0,84	2,34	6,3	45,96	10,07	75
	Соус из печени с рисом	90	18,82	14,24	3,44	240,55	11,5	35,06
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			27,53	23,58	122,75	794,33	3	
Обед								
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	Котлеты (бюшэ) рыбные	90	15,84	22,61	15,55	358,56	0,94	234
	Рагу из овощей	150	2,62	3,95	15,35	88,07	17,9	143
	Комлот из ягд (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,08
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Булочка дорожная	50	0,04	0,07	0,21	1,61		425
Итого за Обед			27,43	35,51	134,42	915,12		
Итого за день 165 рублей 17 копеек								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ПЯНИЦА

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая расщепленная (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18	171	
	Комлот из свинки яблоч	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,9	342
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	45	2,15	1,35	22,41	96,3		
Итого за Завтрак			35,37	33,93	178,73	1058,18	1,91	
Обед								
	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,98	99,02
	Тефтели 2-й вариант (свин) с рис	90	10,44	24,15	17,4	334,5	1,38	279,02
	Каша пшеничная	150	10,68	10,68	29,17	189,18	25,8	139
	Комлот из смеси свиной	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Булочки	60	2,7	3,48	31,8	167,52	0,06	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6		
Итого за Обед			30,21	44,37	153,53	1054,07		
Итого за день 165 рублей 17 копеек								

Зав. производством Ю.А. Зуйкова