

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О.Розенбах
Р.Ф. Калиенко



Рацион: 1-4_В.Салда

Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшена	200/10	9,47	11,56	42,83	249,33	
Масло (порциями)	20	0,08	7,27	0,15	68,28	
Сыр (порциями)	30	7,92	7,98	103,68	103,68	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,08	380
Хлеб пшеничный	40	-3,2	0,96	19,2	96	0,05
Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8	
Итого за Завтрак		24,27	30,16	90,97	700,26	

Итого за день 74 рубля 62 копейки

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	
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Зразы рубленые (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
	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	18	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
Итого за Завтрак		21,62	32,83	93,74	807,49	24,34		

Итого за день 74 рубля 62 копейки

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	98,75	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	85,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Итого за Завтрак		35,29	40,1	157,5	990,24		

Итого за день 74 рубля 62 копейки

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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Завтрак		9,92	13,71	130,08	689,63		

Итого за день 74 рубля 62 копейки

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 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
Итого за Завтрак		46,71	64,2	78,73	638,5	0,82		

Итого за день 74 рубля 62 копейки

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова