

УТВЕРЖАЮ
СОГЛАСОВАНО

Рацион 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная	200	11,50	0,30	10,32			
	Масло (подсолнечное)	10	0,00	0,00	0,00			
	Сахар (пшеничный)	10	0,00	0,00	0,00			
	Кисломолочный напиток с мякотью	150	0,85	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	30	0,95	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,00	0,00			
Итого за Завтрак								
Обед	Суп картофельный с капустой	250	5,5	0,9	66,13	219	102	
	Гречка	30	2,4	0,4	12,6	63	371	
	Пюре картофельное	60/60	48,73	38,07	11,23	555	1,2	
	Каша гречневая	150	11,63	0,88	60,9	306,18		
	Картофель (в салат)	1			23,12	92,5		
	Сек. 2	1						
	Хлеб пшеничный	30	0,95	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,00	0,00			
	Итого за Обед							
	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	Молоко козье	60	1,14	5,24	4,62	71,4	4,3	
	Сливки жирные	20	0,19	1,04	1,48	16,8	0,9	
	Сахар (пшеничный)	60	10,55	20,43	14,92	285,48	1,18	
	Макаронные изделия	150	3,49	4,5	28,4	227,48		
	Сметана	180	0,9	0,18	21,56	81,44	18	
	Хлеб пшеничный	30	0,95	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,00	0,00			
	Итого за Завтрак							
	Обед	Суп картофельный с капустой и картофелем на курином бульоне	250	3,66	0,54	53,62	0,6	82,02
		Пюре картофельное	240	12,53	11,65	15,36	218,26	11,44
Макаронные изделия		200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	
Хлеб пшеничный		25	0,2	0,0	12	80	0,04	
Хлеб ржаной		20	1,19	0,75	12,45	53,5		
Итого за Обед								
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	200/10	12,88	13,67	63,44	302,59		
	Чай с сахаром	200/7	0,21	0,03	16	65	3,83	
	Мороженое (пломбир)	1	2,13	3,63	14,12	86,75	1,05	
	Бутерброды с маслом и сыром	20/10/20	15,76	21,09	34,42	380,3	0,27	
	Хлеб пшеничный	40	1,91	1,2	16,32	85,6		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,98	9,8	48	0,23	
Итого за Завтрак								
Обед	Салат овощной	60	0,87	3,63	4,58	35,69	3,89	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	
	Пюре картофельное	240	23,31	27,09	74,81	600,87	7,8	
	Компот из ягод (замороженных)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	
	Турбинат с кориандром	50	0,06	0,21	0,42	3,84		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,98	19,2	98	0,06	
	Хлеб ржаной	20	2,67	1,56	17,43	74,9		
	Итого за Обед							
	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	Суп из рыбы (минтай) с рисом	80	2,57	6,43	6,37	145,31	0,2	
	Пюре картофельное	150	3,14	3,1	48,75	227,32	18,2	
	Компот из фруктов	200	0,68	0,14	35,26	143,8	1,49	
	Хлеб пшеничный	30	0,95	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,00	0,00			
	Соус сметанный	1	0,8	0,8	19,8	84		
Итого за Завтрак								
Обед	Расоленный ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,39	8,39	
	Пюре картофельное	240	9,49	8,42	9,38	151,28	9,08	
	Картофель	200	0,1	0,04	30,12	121	3	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,26	
	Хлеб ржаной	20	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Итого за Обед							
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	2,42	8,05	16,13	146,5		
	Завтрак из творога со сметаной	150/20	44,19	56,1	47,6	432		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	16	60	0,03	
Итого за Завтрак								
Обед	Щи из свеклы с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	20	0,19	1,04	1,48	16,8	0,9	
	Макаронные изделия	100	20	23	47,6	388	6,65	
	Пюре картофельное	150	3,6	4,75	32,4	255,83		
	Макаронные изделия	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,08	
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед							
	Итого за день 165 рублей 17 копеек							

Зав. производством

Ю.А. Филова