

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион №1-4, ДОВЗ, В.Салда



Продукты	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Слив (Полужирный)	150	3,99	1,70	0,12	312	15	
Молоко обезжиренное	180	6,65	1,70	0,12	312	15	
Хлеб пшеничный	30	0,72	0,06	0,01	72	0,06	
Хлеб ржаной	35	1,01	0,08	0,01	101	0,08	
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с кабачками	200	4,4	7,2	52,6	172,8	1,78	102
Салат	20	2,4	0,4	12,6	69	0,5	371
Кусочек отварной курицы	22	15,29	14,54	13,16	217,4	1	238
Макаронные изделия (сметаной (2.4.2.1.1))	150	11,63	9,68	62,6	205,16		171
Сыр 9%	1			23,12	52,5		
Хлеб пшеничный	30	0,72	0,06	0,01	72	0,06	
Хлеб ржаной	35	1,01	0,08	0,01	101	0,08	
Булочка домашняя	50	3,06	3,75	39,2	156,15		424
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Итого за день, 165 рублей 17 копеек</b>							

Рацион №1-4, ДОВЗ, В.Салда

**ВТОРНИК**

Продукты	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Миска овсяная	80	1,83	6,08	9,99	101,92	7,41	75
Сладкий йогурт	70	0,19	1,34	1,48	16,6	3,6	239
Сыр 9% (взвесовый)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	1,33	274
Макаронные изделия (сметаной)	140	6,59	5,4	31,68	272,88		365
Слив 9%	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,04	18,8	84	0,06	
Хлеб ржаной	40	1,91	0,12	19,92	85,6		
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,99	103,02	4,63	82,02
Ау-плеташки (курица)	240	15,65	8,58	4,47	181,85	1	637
Молоко из стерилизованной банки	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,5	342
Хлеб пшеничный	30	3,4	0,72	14,4	72	0,06	
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Итого за день, 165 рублей 17 копеек</b>							

Рацион №1-4, ДОВЗ, В.Салда

**СРЕДА**

Продукты	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Слив (Полужирный)	35	6,6	6,65	55,8	0,2	15	
Молоко обезжиренное	250/10	21,05	26,87	81,19	404,61		173
Чай с медом	240	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,06	19,2	60	0,06	
Хлеб ржаной	40	1,81	1,2	19,92	85,6		
Булочка домашняя	1	0,8	0,8	19,8	94		
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>Обед</b>							
Суп из свеклы с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
Макаронные изделия (сметаной)	100	20	23	47,6	308	0,06	236
Молоко из стерилизованной банки	150	3,6	3,75	52,4	255,89	0,6	395
Макаронные изделия (сметаной)	200	0,68	0,14	35,28	143,8		388
Пюре из картофеля	80	6,1	20,86	60,73	451,02		314
Хлеб пшеничный	35	2	0,6	12	60	0,04	
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Итого за день, 165 рублей 17 копеек</b>							

Рацион №1-4, ДОВЗ, В.Салда

**ЧЕТВЕРГ**

Продукты	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Миска овсяная	80	0,84	2,34	6,3	49,20	10,37	76
Суп из курицы с рисом	50	18,82	14,74	3,24	249,85	11,5	35,09
Пюре из картофеля	150	3,14	5,1	48,75	227,92	19,2	312
Каша	350	0,1	0,04	35,12	121	3	352
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	19,2	60	0,06	
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>Обед</b>							
Распущенный пенициллин на курином бульоне	200/10	4,59	4,12	38,71	176,38	6,78	66,02
Булочки (Витамин) ржаные	90	15,84	22,61	15,45	358,56	0,94	734
Пюре из картофеля	150	2,52	3,85	15,36	96,07	17,8	149
Молоко из стерилизованной банки	200	0,04	0,14	35,28	143,8	0,6	388
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Булочка домашняя	50	0,04	0,07	0,21	1,61		
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Итого за день, 165 рублей 17 копеек</b>							

Рацион №1-4, ДОВЗ, В.Салда

**ПЯТНИЦА**

Продукты	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Миска гречневая	150	11,63	9,68	62,9	350,15		171
Молоко из стерилизованной банки	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,5	342
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	19,2	60	0,06	
Хлеб ржаной	45	2,15	1,35	22,41	90,3		
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>Обед</b>							
Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,68	88,02
Булочка	90	10,44	24,15	17,4	334,5	1,38	278,02
Машина пшеничная	150	10,68	10,68	25,17	189,18	26,8	128
Молоко из стерилизованной банки	200	0,09	0,09	39	109	1,49	348
Машина	60	2,7	3,48	31,8	187,52	0,08	1
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	19,2	60	0,06	
Хлеб ржаной	40	1,81	1,2	19,92	85,6		
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Итого за день, 165 рублей 17 копеек</b>							

За производство Ю.А. Суляга