

УТВЕРЖДАЮ
Согласовано Директор школы №2



Розенбах
Калиенко



Рацион: 1-4_В.Салда

ПОНЕДЕЛЬНИК

17 мая 2021г. - 21 мая 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,12	15
	Масло (порциями)	10	0,04	3,64	0,06	33		14
	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,24	284
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	380
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	80	0,04	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			23,63	34,75	62,3	586,44		
Итого за день			23,63	34,75	62,3	586,44	0,78	

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 свекольная	80	1,83	6,08	9,99	101,52	7,41	75
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Зразы рубленые (свин.)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	1,33	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6		
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06	
Итого за Завтрак			26,05	37,49	120,85	979,79	29,7	
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	Сыр (порциями)	25	6,6	6,65		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	378
	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	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			34,96	37,88	157,61	947,11		
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	Икра морковная	60	0,84	2,34	6,3	45,06	10,07	75
	Суфле из печени с рисом	90	18,82	14,24	3,44	240,55	11,5	35,08
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	16,2	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	
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	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Котлеты рубленые из бойлер-цыплят	100	20	23	47,6	388	0,06	295
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	Компот из свежих яблок	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			37,37	36,23	181,49	1056,98	1,92	
Итого за день 74 рубля 62 копейки								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова