

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Е.О.Розенбах
Р.Ф. Калиенко

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК

08 сентября 2021г. - 10 сентября 2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
	Каша вязкая молочная из пшена	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32		173
	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15	30/15/5	11,18	16,66	29,7	314	0,12	7,05
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,34	380
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			29,33	35,21	101,6	811,98		
Итого за день 75 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Огурец порционный	60	0,48	0,12	1,56	8,4	6	
	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
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	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	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			20,96	27,61	90,68	744,49	26,14	
Итого за день 75 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

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 в инд.упаковке	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
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			20,32	19,81	142,68	693,94		
Итого за день 75 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Огурец порционный	100	0,8	0,2	2,6	14	10	
	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,14	9,3	161,46	1	235
	Гюре 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	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			10,69	14,12	118,99	647,18	30,74	
Итого за день 75 рублей								

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

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	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	0,06	15	60	0,03	376
Итого за Завтрак			46,71	64,21	78,73	638,5	0,82	
Итого за день 75 рублей								