

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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		24,25	30,61	101,32	749,18		
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	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	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		19,85	19,51	137,7	672,54		
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	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Завтрак		9,6	13,21	115,46	617,03		
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 творожная с яблоком	150	13,57	15,63	27,96	307,14	1,91	163,02
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36	0,08	15
Итого за Завтрак			18,73	26,4	59,09	548	2,02	
Итого за день 75 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова