

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гречка	90	15,28	14,54	13,18	217,4	1	288
	Курица отварная	150	11,03	9,88	62,9	385,18		171
	Каша гречневая	150	11,03	9,88	62,9	385,18		171
	Сок фруктовый (2 варианта)	200	1	0,2	24,4	101,6	20	380
	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 Обед.		39,54	33,64	185,3	1076,16	1	
Полдник	Хачапури с сыром	106	15,82	28,3	30,85	453,07	0,35	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,08	15,96	101	1,3	379
	Яйца вареные	40	5,08	4,0	0,28	62,8		209
	Итого за Полдник		24,07	36,58	47,09	617,47		
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	6,63	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,65	8,58	4,47	161,65	1	637
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,9	342
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Итого за Обед.		20,64	14,07	72,41	493,17	1	
Полдник	Шангха с картофелем	90	11,07	6,57	35,01	242,4		410
	Сок фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,6	20	380
	Сырок с изюмом	1	13,8	4,6	15	158		1
	Итого за Полдник		25,87	11,27	74,41	500	20,05	
Итого за день 168 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	0,14	3,08	17,37	111,48	127,62	88,02
	Котлеты рубленые из бройлера-цыпленка	100	20	23	47,6	388	0,07	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,88	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед.		33,65	33,37	179,57	1023,29	1	
Полдник	Булочка домашняя	75	5,49	4,88	42,3	234,23		424
	Фрукт свежий	1	0,6	0,6	19,0	94		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Воларушка	1	0,78	4,48	8,63	77,9		13 014
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	36,71	176,88	0,78	98,02
	Биточки из горбуши с огурцами (с/л)	90	14,4	6,82	4,41	154,6	0,06	15,07
	Капуста тушеная	150	10,68	10,68	29,17	189,18	25,8	139
	Компот из ягод (замороженных)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	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 Обед.		34,11	25,38	136,89	800,66		
Полдник	Панца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,49	322,78	0,49	412
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Йогурт в инд. упаковке	1	3,13	3,63	14,12	98,75	1,05	
	Итого за Полдник		16,66	18,36	70,31	512,53	2,87	
Итого за день 166 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,68	66,02
	Тефтели 2-й вариант (свин./б/л)	90	10,44	24,15	17,4	334,5	1,38	279,02
	Рату из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	17,9	143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,98	19,2	98	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
	Итого за Обед.		19,34	34,16	107,91	795,44		
Полдник	Запеканка творожная с яблоком	130	11,7	13,52	24,18	266,24	1,09	163,02
	Молоко сгущенное	20	1,44	8	11,2	98	0,2	
	Сок фруктовый и ягодный	200	1	0,2	24,4	101,6	20	380
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Итого за Полдник		16,14	20,92	83,78	585,84		
Итого за день 166 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова