

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О.Розенбах  
Р.Ф. Калиенко



Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

08 ноября 2021г. - 12 ноября 2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Курица отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	1	288
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>38,54</b>	<b>33,64</b>	<b>195,3</b>	<b>1076,18</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день 75 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

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	8,63	82,02
	Рагу из птицы с овощами	240	12,69	11,85	15,36	219,28	11,44	289,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>17,96</b>	<b>17,28</b>	<b>90,66</b>	<b>579,8</b>	
<b>Итого за день 75 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,19	2,05	265
	Компот из ягод (заморозка)	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		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>33,03</b>	<b>30,99</b>	<b>125,63</b>	<b>932,79</b>		
<b>Итого за день 75 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

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	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Бигус с цыпленком-бройлером	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>18,78</b>	<b>15,03</b>	<b>114,28</b>	<b>616,77</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день 75 рублей</b>								

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ОБЕД

ПЯТНИЦА

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	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02	
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295	
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305	
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,06		
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2			
	<b>Итого за Обед.</b>			<b>32,84</b>	<b>32,35</b>	<b>181,09</b>	<b>1025,39</b>	<b>1</b>	
	<b>Итого за день 75 рублей</b>								