

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О.Розенбах  
Р.Ф. Калиенко



Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

20 декабря 2021г. - 24 декабря 2021г

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 30/10/20	60	13,42	19,99	35,64	376,8	0,14	7,08
	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>26,49</b>	<b>33,94</b>	<b>107,26</b>	<b>811,98</b>		

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 рубленные (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		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>20,96</b>	<b>27,61</b>	<b>90,68</b>	<b>744,49</b>	<b>26,14</b>	

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		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>19,85</b>	<b>19,51</b>	<b>137,7</b>	<b>672,54</b>			

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 отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26		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		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>22,77</b>	<b>18,78</b>	<b>116,39</b>	<b>679,98</b>	<b>20,74</b>	

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	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432		223
	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36	0,08	15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>49,33</b>	<b>59,54</b>	<b>77</b>	<b>598,36</b>	<b>0,95</b>		

Итого за день 75 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова