

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	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		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	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			35,02	41,66	200,83	1157,79		
Полдник								
	Хачапури с сыром	60	9,04	16,74	17,63	259,24	0,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
Итого за Полдник			17,29	24,02	33,87	423,04		
Итого за день 170 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	8,63	82,02
	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
	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	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			20,59	30,29	106,77	833,57		
Полдник								
	Шанежка с картофелем	100	12,29	7,29	38,89	269,33		410
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
Итого за Полдник			13,29	7,49	63,29	370,93	20,05	
Итого за день 170 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	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Курица тушеная в соусе	90	9,56	9,45	8,55	135,68	2,65	288
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Обед.			22,83	19,74	120,26	687,17	1	
Полдник								
	Фрукт свежий 200гр	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
Итого за Полдник			0,9	0,86	34,6	154	20,03	
Итого за день 170 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	38,71	176,88	6,78	96,02
	Плов из бройлер-цыплят	240	23,31	27,09	74,61	600,87	7,8	291
	Компот из ягод (заморожка)	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	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			31,86	32,67	172,94	1036,35		
Полдник								
	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,48	322,78	0,48	412
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
Итого за Полдник			13,53	14,73	56,18	413,78	1,81	
Итого за день 170 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	7,98	99,02
	Тефтели 2-й вариант (свин)/б/с	90	10,44	24,15	17,4	334,5	1,38	279,02
	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	17,9	143
	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	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
Итого за Обед.			17,59	33,32	93,15	728,64		
Полдник								
	Запеканка творожная с яблоком	130	17,29	14,82	22,88	293,8	1,69	163,02
	Молоко стуженное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
Итого за Полдник			21,33	21,5	68,08	541,4		
Итого за день 170 рублей								

Зав. производством

(Подпись)

Ю.А. Зуйкова