

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО
Директор школы №2



Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

14 марта 2021г. - 18 марта 2021г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло (горчицами)	10	0,04	3,64	0,08	33		14
	Сыр (горчицами)	20	5,28	5,32	23,22	68,72	0,18	15
	Омлет картофельный	180	16,48	28,73	23,22	342,67	0,29	284
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	119,4	0,38	380
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6		
Итого за Завтрак			30,65	42,08	88,14	763,59	0,91	
Обед.	Суп картофельный с Бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	60	12,24	22,86	23,67	320,4		268
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,88	62,9	385,19		171
	Соус фруктовый и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,8	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
	Итого за Обед.			35,02	41,66	200,63	1157,79	

Итого за день 170 рублей

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	60	10,55	20,45	14,92	285,48	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	28,4	227,49		300
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	328
	Соус фруктовый и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,8	20	389
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
Итого за Завтрак			19,78	27,27	86,76	722,25		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,58	103,22	8,63	62,02
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	4,47	161,85	1	637
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,9	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
	Итого за Обед.			20,8	14,04	72,32	484,47	1

Итого за день 170 рублей

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77		173
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
	Фрукт свежий 200гр	1	0,8	0,8	16,8	84		
Итого за Завтрак			21,46	23,98	103,95	587,57		
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 тушенная в соусе	100	10,92	10,5	9,5	150,75	2,94	288
	Рис припущенный	150	3,8	4,75	52,4	255,93		305
	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	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
	Итого за Обед.			23,99	20,57	136,49	764,64	1

Итого за день 170 рублей

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из печени с рисом	60	18,82	14,24	3,44	240,55	11,5	35,08
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Каша "Витоща"	200	2,4	0,72	27,28	107,09	0,99	352
	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			25,79	20,96	108,81	711,36	24	
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	Плов из брокколи-шпинат	240	23,31	27,09	74,61	600,67	7,8	261
	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	20	0,95	0,6	9,98	42,8		
Итого за Обед.			31,86	32,67	172,94	1036,35		

Итого за день 170 рублей

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	60	11,97	11,52	2,07	161,1	0,63	7,9	
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,88	62,9	385,19		171	
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	328	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,9	342	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03		
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8			
Итого за Завтрак			26,54	23,52	113,91	768,59	1		
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,98	69,02	
	Тефтели 2-й вариант (свиной фарш)	60	10,44	24,15	17,4	334,5	1,38	276,02	
	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	68,07	17,9	143	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,08	29	108	1,49	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,98	42,8			
	Итого за Обед.			17,59	33,32	93,15	728,64		

Итого за день 170 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова