

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 1-4_В.Салда_ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,16	15
	Масло (порциями)	10	0,04	3,64	0,08	33		14
	Омлет натуральный	180	16,49	28,73	23,22	342,87	0,29	284
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	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		

Итого за день 77 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	Зразы рубленые (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	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
Итого за Завтрак			19,78	27,27	86,76	722,25		

Итого за день 77 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 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	9,96	42,8		
	Фрукт свежий 200гр	1	0,8	0,8	19,6	94		
Итого за Завтрак			21,46	23,98	103,95	587,57		

Итого за день 77 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 печени с рисом	90	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
	Кисель "Витошка"	200			27,28	107,09	0,09	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	

Итого за день 77 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	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	11,97	11,52	2,07	161,1	0,63	7,9
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	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	9,96	42,8		
Итого за Завтрак			26,54	23,52	113,91	768,59	1	

Итого за день 77 рублей

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова