

| Рацион: Школа Кашарский район | | | | | | | | (лист 3) |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Неделя: 1 | | | | | | | | |
| День: среда | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой(рисовый). | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,83 | 132,4 | 101 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 25 | 1,4 | 0,28 | 11,75 | 57,48 | 527 | |
| | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 14 | |
| | Сыр твердый (порциями) | 10 | 4,64 | 5,9 | | 72 | 15 | |
| | Печенье . | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 332 | |
| | Кофейный напиток . | 200 | | | 19,96 | 79,8 | 379 | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 15,52 | 18,13 | 84,79 | 569,97 | | 100руб |

| Рацион: Школа Кашарский район | | | | | | | | (лист 4) |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Неделя: 1 | | | | | | | | |
| День: четверг | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Рыба, тушенная в томате с овощами | 70 | 6,83 | 3,47 | 2,66 | 73,5 | 229 | |
| | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,23 | 9,33 | 21,67 | 187,69 | 128 | |
| | Икра свекольная | 60 | 0,82 | 4,56 | 5,63 | 66,53 | 75 | |
| | Хлеб пшеничный(обогащенный) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,24 | 46,76 | 560 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 13,56 | 17,56 | 81,48 | 553,85 | | 100руб |