

Рацион: Школа Кашарский район

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	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379
	Итого за Обед	620	18,18	35,7	96,59	798,74	
	Итого за день	1120	33,7	53,83	181,38	1368,71	200р

(лист 4)

Рацион: Школа Кашарский район

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	
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Итого за Обед	635	14,99	16,16	86,63	567,23	
Итого за день		1135	28,55	33,72	168,11	1121,08	200р