

Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш.	70	7,65	20,78	1,62	223,94	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
Итого за Завтрак		500	18,56	31,94	70,03	647,22		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Гуляш.	50	5,47	14,84	1,16	159,96	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Обед		615	16,54	27,45	69,26	600,95		
Итого за день		1115	35,1	59,39	139,29	1248,17		200р

Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120	
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак		500	14,03	9,12	80,98	484,1		
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	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		615	20,42	23,15	100,08	709		
Итого за день		1115	34,45	32,27	181,06	1193,1		200р