

Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Фрикадельки в соусе	70	5,75	7,79	12,04	150,67	280	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	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	15,21	15,52	138,18	766,52		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Фрикадельки в соусе	50	4,11	5,57	8,6	107,62	280	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	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	14,26	15,85	118,07	690,27		
Итого за день		1115	29,47	31,37	256,25	1456,79		200р

Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		500	24,41	20,39	69,21	565,42		
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	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	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Обед		620	18,03	26,76	78,89	656,33		
Итого за день		1120	42,44	47,15	148,1	1221,75		200р