

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	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	18,47	32,58	126,94	882,19		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Жаркое по-домашнему	150	10,9	26,62	14,75	344,76	259	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	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		595	16,01	30,99	98,99	749,63		
Итого за день		1095	34,48	63,57	225,93	1631,82		200р

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из курицы	180	18,44	21,97	31,42	400,44	291	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Завтрак		500	24,33	26,41	84,54	680,03		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	150	15,37	18,31	26,18	333,7	291	
	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	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Обед		595	23,72	34,69	93,12	785,04		
Итого за день		1095	48,05	61,1	177,66	1465,07		200р