

Рацион: Школа 1-4 класс (К5)			Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная пшеничная с маслом	230	9,46	12,11	48,54	341,71	173
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/25	2,38	0,32	27,92	126,9	2
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100					386
Итого за Завтрак 1		585	11,91	12,45	91,46	528,61	
Обед							
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	205	6,27	8,23	8,96	142,07	82
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	200	4,96	4,51	52,03	268,5	304
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
	СОУС СМЕТАННЫЙ	33	0,46	1,65	1,94	24,44	372
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	
Итого за Обед		813	31,87	28,57	115,54	855,11	
Итого за день		1 398	43,78	41,02	207	1383,72	

Рацион: Школа 5-11 класс (К6)			Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/25	2,38	0,32	27,92	126,9	2
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100					386
	Каша молочная пшеничная с маслом	230	9,46	12,11	48,54	341,71	173
Итого за Завтрак 1		585	11,91	12,45	91,46	528,61	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	28,81	119,52	349
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	180	4,46	4,06	46,83	241,65	304
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	100	0,8	0,1	1,7	10	70
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	372
Итого за Обед		845	32,82	29,31	109,02	840,54	
Итого за день		1 430	44,73	41,76	200,48	1369,15	