

Рацион: Школа 1-4 класс (К5)		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	205	5,96	10,46	31,61	245,02	181
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100					386
Итого за Завтрак 1		552	9,13	10,8	66,49	401,02	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	103
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	0,63	0,98	4,19	28,14	312
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	227
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,35	1,25	1,47	18,52	372
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,5	54	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	
Итого за Обед		745	26,74	16,36	55,56	487,02	
Итого за день		1 297	35,87	27,16	122,05	888,04	

Рацион: Школа 5-11 класс (К6)		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	205	5,96	10,46	31,61	245,02	181
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100					386
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за Завтрак 1		552	9,13	10,8	66,49	401,02	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,44	0,48	15,96	78,8	
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	227
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	230	7,99	7,44	16,05	174,34	103
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	0,75	1,18	5,03	33,76	312
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	80	0,9	4,93	3,78	63,28	14
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	372
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,5	54	376
Итого за Обед		820	28,06	18,51	59,14	527,49	
Итого за день		1 372	37,19	29,31	125,63	928,51	