

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	0,16	-	16	76	2,01
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/20	17,21	17,43	18,1	283,84	15,5
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			21,57	19,05	86,71	582,55	
Обед							
	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,31	3,3	9,21	176	134
	Хлебцы рыбные	90	19,98	5,31	4,36	145,14	100
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			33,37	20,46	85,22	883,21	
Итого за день			54,94	39,51	171,93	1465,76	

(лист 4)

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кура тушеная в томатном соусе	90	16,58	16,67	1,29	221,69	179
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			29,63	24,6	108,71	747,89	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	
	Свекольник со сметаной	200/5	1,66	2,09	11,99	83,7	34
	Рагу овощное с мясом	240	22,85	35,23	59,62	492,29	621
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Обед			30,87	42,07	129,73	820,59	
Итого за день			60,5	66,67	238,44	1568,48	