

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино			Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	12,55	22,54	6,93	475,63	187
	Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
	Итого за Завтрак		18,35	35,27	69,35	799,03	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	90	18,45	4,61	5,85	140	295
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	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		58,36	36,5	114,78	830,97	
Итого за день			76,71	71,77	184,13	1630	

(лист 8)

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: среда

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша пшенная с маслом сливочным	220/10	13,67	31,54	40,96	322,88	257
	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 Завтрак			20,08	36,24	86,3	561,78	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Суп рыбный со сметаной	200/10	9,67	12,24	19,95	163,84	136
	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	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			32,17	36,98	126,76	942,87	
Итого за день			52,25	73,22	213,06	1504,65	