

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зразы рубленые из броллеров цыплят	90	1,69	6,75	7,96	99,99	664,02
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	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			13,21	14,37	82,44	625,37	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Суфле из кур или бройлеров- цыплят с соусом молочным	90	1,11	6,56	3,11	294,43	503
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	171
	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	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Обед			35,67	55,46	182,56	1064,48	
Итого за день			48,88	69,83	265	1689,85	

(лист 10)

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему	240	22.31	20.57	32,79	410,02	436
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	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			26.14	22.19	77,1	606,07	
Обед							
	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,04	416,01
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	534
	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 Обед			33,64	48,48	119,25	905,52	
Итого за день			59.78	70.67	196.35	1511.59	