

(лист 5)

Рацион: 5-11 кл.			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						75,4	97
	Сыр твердый	20	4,74	6,1			
	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	3,67	13,62	39,58	320,46	257
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			13,04	21,58	92,72	636,06	

(лист 6)

Рацион: 5-11 кл.			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						76	2,01
	Повидло	20	0,16		16		
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	250/10	5,75	10,6	43,65	293,25	187
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	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			10,14	12,22	114,01	598,45	

(лист 7)

Рацион: 5-11 кл.			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						112,2	96
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12		
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	13,9	24,97	7,68	527,05	187
	Зеленый горошек консервированный ТТК	80	3,73	4,53	23,68	86,4	
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	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 Завтрак			21,46	43,2	80,86	933,45	

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл.			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						56,55	97
	Сыр твердый	15	3,56	4,58			
	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	15,45	35,66	46,3	364,99	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			23,85	42,13	96,44	646,74	