

(лист 9)

Рацион: 5-11 кл.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы рубленые из броклеров цыплят	100	1,88	7,5	8,84	111,1	664,02
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	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			15,66	16,56	92,49	721,01	

(лист 10)

Рацион: 5-11 кл.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему	280	26,03	23,99	38,25	478,36	436
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Итого за Завтрак		30,34	25,91	87,54	695,81	
Итого за период			252,15	284,67	1026,57	7295,44	
Среднее значение за период			25,22	28,47	102,66	729,54	

Составил

Н. Карамова

Свердил

Ф. Балакин С.В.