



Рацион школьники 7-11 лет **Неделя: 2** День: среда *27.04.22*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178	457
	Чай с сахаром	200			15	57	652
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		470	19	32	94	744	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Кукуруза порционно	30	1		4	20	42
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63	88
	Запеканка картофельная с фаршем	130	13	11	20	233	130
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Обед		690	25	17	121	747	
Итого сумма 102-22							
Полдник							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Печенье	40	8	5	26	180	
Итого за Полдник		240	9	5	44	256	
Итого сумма 51-11							
Итого за день		1 400	53	54	259	1747	

Зав. Производством