

Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	51	2008
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200/10/5	4,64	5,19	13,76	120,4	91	2008
Мясо, тушеное в кисло- сладком соусе	50/50	17,4	12,3	5,2	206,5	264	2008
Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,72	4,75	38,96	212,87	323	2008
Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
Соки овощные, плодовые ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	27,93	96	ТТК №10	ТТК
Итого за Обед	800	26,34	27,4	118,31	809,88		
Итого за день	800	26,34	27,4	118,31	809,88		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10/5	3,22	3,62	8,6	83,97	95	2008
	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,66	17,76		214,18	312	2008
	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК №2	ТТК
Итого за Обед	825	28,6	35,56	125,02	944,64			
Итого за день	825	28,6	35,56	125,02	944,64			

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41	2008
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	200/10	6,2	3,7	22,78	149,8	99	2008
	Бефстроганов из свинины	50/50	18,36	14,6	6,4	230,4	375	1996
	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17	123	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Ватрушка с творогом	50	2,17	0,75	14,43	74	405	2008
Итого за Обед	810	32,48	29,94	108,02	764,77			
Итого за день	810	32,48	29,94	108,02	764,77			

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Яйцо с зеленым горошком	40/30	6,36	22,19	0,97	242,9	209	2017
	Щи из квашеной капусты с мясом и сметаной	200/10/5	5,62	7,54	7,07	120,04	84	2008
	Плов из птицы	250	19,83	22,83	28,86	318,75	311	2008
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
	Йогурт 2,5%- 3,2%	125	4	3,1	13	100	ТТК №14	ТТК
Итого за Обед	910	36,98	37,86	93,55	761,26			
Итого за день	910	36,98	37,86	93,55	761,26			

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,86	1,3	4,93	35,59	54	2017
	Борщ с курой и сметаной	200/10/5	4,63	5,03	7,47	94,12	75	2008
	Бифштекс рубленый (свинина)	100	19,42	30,5	0,19	354,72	270	2008
	Картофель тушеный с луком	150	10,92	17,28	21,24	284,4	132	2008

Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37	151	406	2008
Вафли	60	2,4	16,2	37,2	306	ТТК №11	ТТК
Итого за Обед	815	38,89	70,66	119,15	1214,36		
Итого за день	815	38,89	70,66	119,15	1214,36		

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат "Школьные годы"	60	0,9	6	2,64	69	29	2008
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200/35	3,32	4,41	17,06	94,68	97	2008
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,9	4,8	4,1	103	231	2008
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Зефир обогащенный	35	1,64	0,04	27,93	96	ТТК №10	ТТК
Итого за Обед	820	18,56	19,02	106,13	648,03			
Итого за день	820	18,56	19,02	106,13	648,03			

Рацион: Школа Платное Обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТТК	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	6,06	1,74	63,6	23	2008
	Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10/5	3,22	3,62	8,6	83,97	95	2008
	Поджарка из свинины	75/25	23,85	25,38	4,31	338,46	376	1996
	Картофельное пюре с морковью	150	3	5,77	18,83	138,83	125	2008
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	9,9	43	ТТК №9	ТТК
	Хлеб школьный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72	ТТК №3	ТТК
	Печенье	60	5,4	8,7	45,75	285,45	ТТК №2	ТТК
Итого за Обед	825	27,15	37,65	102,45	861,52			
Итого за день	825	27,15	37,65	102,45	861,52			
Итого за период	8 345	317,41	387,89	1090,19	8818,33			
Среднее значение за период			31,7	38,8	109	881,8		