

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	60/60	17,4	12,3	5,2	206,5	264	2008
Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,72	4,75	38,66	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	6,6	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	6,7	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	50/60	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	9,1	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	781,26		
Итого за день	910	36,98	37,86	93,55	781,26			

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	35,69	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	408	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	2,84	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	6,6	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	235,45	ТТК №2	ТТК
Итого за Обед		825	27,15	37,65	102,45	861,62		
Итого за день		825	27,15	37,65	102,45	861,62		
Итого за период		8345	317,41	387,89	1090,19	8818,33		
Среднее значение за период			31,7	38,8	109	881,8		