

2 сентября 2023 года

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	7,5	27,1	205,7	№4,9
	какао напиток на молоке	200	3,58	2,85	14,7	100	№12.1
	бутерброд с сыром	30	1,6	7,4	9,9	113,3	№ 1.1
	Сухофрукты порционно	22	0,4	0,4	9,8	47	№ 15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>510</b>	<b>12,58</b>	<b>18,15</b>	<b>61,5</b>	<b>466</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№17.1
	хлеб пшеничный	10	0,7	0	4,9	23,6	№1.9
	чай с лимоном	200	0,17	0	8,17	34,3	№12.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>250</b>	<b>5,97</b>	<b>4,6</b>	<b>13,37</b>	<b>120,9</b>	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,4	3,7	9	62,9	№ 2.2
<b>Обед</b>	суп "снежок" с мясом птицы	200	10,4	13,3	8,2	195,1	№3.15
	птица в соусе с томатом	100	14	14	5,6	208	№ 9.3
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,7	4,8	21,1	146,9	№ 6.5
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>35</b>	<b>36,4</b>	<b>84,3</b>	<b>812,4</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс творожный	75	7,7	15	41,5	293	№10.5
	Яблоко с сиропом	100	0,8	0,2	7,5	38	№ 15
	чай	200	0,1	0	10	20,3	№ 12.3
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>8,6</b>	<b>15,2</b>	<b>59</b>	<b>351,3</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное	100	14,3	8,4	4,7	151	№ 7.10
	рис припущенный	150	3,4	4	36,3	196	№6.3
	напиток из цитрусовых	200	0,12	0	5,7	25,2	№ 12.21.1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>21,32</b>	<b>12,8</b>	<b>66,9</b>	<b>479,7</b>	
	чай с джемом	200	0,1	0	15	60,1	№ 12.8
<b>2 ужин</b>	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№ 1.9
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>24,8</b>	<b>107,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2615</b>	<b>85,07</b>	<b>87,25</b>	<b>309,87</b>	<b>2337,6</b>	

2 сентября 2023 года

5-6 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	230	8,7	9,6	33,6	258,2	№4.9
	какао напиток на молоке	200	3,58	2,85	14,7	100	№12.1
	бутерброд с сыром	40	2,3	7,4	14,8	136,9	№ 1.1
	Сухофрукты порционно	22	0,4	0,4	9,8	47	№ 15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>570</b>	<b>14,98</b>	<b>20,25</b>	<b>72,9</b>	<b>542,1</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№17.1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	чай с лимоном	200	0,17	0	8,17	34,3	№12.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>260</b>	<b>6,77</b>	<b>4,7</b>	<b>18,27</b>	<b>144,5</b>	
	Салат из соленых огурцов с луком	<b>80</b>	<b>1,8</b>	<b>4,9</b>	<b>12</b>	<b>83,8</b>	№ 2.2
<b>Обед</b>	суп "снежок" с мясом птицы	250	12,4	13,8	10,3	216,1	№3.15
	птица в соусе с томатом	100	14	14	5,6	208	№ 9.3
	каша рассыпчатая гречневая	200	6,2	6,3	28	194,4	№ 6.5
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
	<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>40,3</b>	<b>39,9</b>	<b>104,6</b>	<b>945,5</b>
<b>Полдник</b>	Кекс творожный	75	7,7	15	41,5	293	№10.5
	Яблоко с сиропом	100	0,8	0,2	7,5	38	№ 15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	чай	200	0,1	0	10	20,3	№ 12.3
<b>Итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>10,1</b>	<b>15,3</b>	<b>68,8</b>	<b>398,5</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное	100	14,3	8,4	4,7	151	№ 7.11
	рис припущенный	180	4,1	4,9	42	233	№6.3
	напиток из цитрусовых	200	0,12	0	5,7	25,2	№ 12.21.1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
	<b>Итого за ужин</b>		<b>545</b>	<b>23,12</b>	<b>14</b>	<b>78,5</b>	<b>548,6</b>
	чай с джемом	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60,1</b>	№ 12.8
<b>2 ужин</b>	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№ 16
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>230</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>29,7</b>	<b>130,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2900</b>	<b>97,57</b>	<b>94,35</b>	<b>372,77</b>	<b>2710,1</b>	