

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	каша с хлопьями овсяными "Геркулес" молочная жидкая	200	5,1	8,5	14,6	231,5	№ 4.8
	чай с молоком	200	1,4	1,1	11,1	64,9	№ 12.6
	бутерброд с маслом	35	1,9	7,4	12,4	125,1	№1.1
***	Сухофрукты порционно	22	0,4	0,4	9,8	47	№15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>535</b>	<b>8,8</b>	<b>17,4</b>	<b>47,9</b>	<b>468,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	яйцо	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	0,1	0	8,1	30,8	№ 12.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>4,6</b>	<b>13,3</b>	<b>117,4</b>	
<b>Обед</b>	рассольник домашний	200	10,3	10,5	28,7	205,3	№ 3.3
	биточки из птицы	100	12	12	12	204	№ 9.6
	картофель, тушеный с луком	150	4,1	5,8	31,1	194,5	№ 5.5
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	104	60,3	№ 1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>31,3</b>	<b>29</b>	<b>208,3</b>	<b>815,1</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	100	6,6	4,6	45,1	248	№ 11.1
	какао напиток на молоке	200	3,5	2,8	14,7	100	№ 12.1
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,1</b>	<b>7,4</b>	<b>59,8</b>	<b>348</b>	
<b>ужин</b>	фрикадельки рыбные в томатном соусе	100	7,3	4,6	8,2	106	№ 7.7
	рис отварной	150	3,4	4	36	196,1	№ 6.3
	компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	12,5	53,3	№ 12.16
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,3	47,2	№ 1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,3	0,2	6,9	60,3	№ 1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>9</b>	<b>70,9</b>	<b>462,9</b>	
<b>2 ужин</b>	кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	№ 12.27
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2490</b>	<b>74,7</b>	<b>72,4</b>	<b>421,8</b>	<b>2369,9</b>	

2 октября 2023 г

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	каша с хлопьями овсяными "Геркулес" молочная жидкая	230	5,7	9,8	16,6	261,5	№ 4.8
	чай с молоком	200	1,4	1,1	11,1	64,9	№ 12.6
	бутерброд с маслом	35	1,9	7,4	12,4	125,1	№1.1
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Сухофрукты порционно	22	0,4	0,4	9,8	47	№15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>585</b>	<b>10,9</b>	<b>18,8</b>	<b>59,7</b>	<b>545,7</b>	
<b>2 завтрак</b>	яйцо	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	0,1	0	8,1	30,8	№ 12.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>260</b>	<b>6,7</b>	<b>4,7</b>	<b>18,2</b>	<b>141</b>	
<b>Обед</b>	рассольник домашний	250	12,8	13,1	35,8	256,6	№ 3.3
	биточки из птицы	100	12	12	12	204	№ 9.6
	картофель, тушеный с луком	200	5,4	7,7	41,4	259,3	№ 5.5
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№ 1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>35,8</b>	<b>33,7</b>	<b>135,5</b>	<b>951,3</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	150	9,9	9,9	67,6	372	№ 11.1
	чай полусладкий	200	0,1	0	8	32,5	№ 12.5
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10</b>	<b>9,9</b>	<b>75,6</b>	<b>404,5</b>	
<b>ужин</b>	фрикадельки рыбные в томатном соусе	100	7,3	4,6	8,2	106	№ 7.7
	рис отварной	200	4,6	5,4	48	257	№ 6.3
	компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	12,5	53,3	№ 12.16
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,3	47,2	№ 1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	35	2,3	0,4	12,4	70,3	№ 1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>15,4</b>	<b>10,6</b>	<b>88,4</b>	<b>533,8</b>	
<b>2 ужин*</b>	кисломолочный продукт(снежок)	200	5,4	5	21,6	158	№ 12.27
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2765</b>	<b>84,2</b>	<b>82,7</b>	<b>399</b>	<b>2734,3</b>	