

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	каша молочная из пшена и риса "дружба"	200	7,1	7,9	31,3	227,2	№ 4.1
	кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	15,1	103,8	№ 12.2
	Сухофрукты порционно	100	0,8	0,2	7,5	38	№ 15
	бутерброды с сыром	35	5	4,5	9,8	101,8	№ 1.2
Итого за 1 завтрак		535	16,7	15,6	63,7	470,8	
2 завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,5	0,1	16,3	72,2	№ 1.3
	чай зеленый	200	0,1	0	10	40,6	№12.4
Итого за 2 завтрак		230	1,6	0,1	26,3	112,8	
Обед	борщ с капустой и картофелем	200	10,5	18,3	22,8	178,7	№3.1.1
	котлета по хлыновски	100	11	17	8	232	№ 8.15
	макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	35,3	202	№ 6.1
	компот из свежих груш	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№ 1.10
Итого за обед		705	31,2	40	108,8	816,1	
Полдник	творожно-пшеничная запеканка ****	100	12,5	6,5	34,7	258	№10.4
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№12.24
Итого за полдник		300	13,5	6,7	54,9	350	
ужин	овощи свежие в нарезке*	80	0,6	0	2	11,2	№ 2.28
	рагу из мяса птицы	180	22,4	20	20,4	354	№ 9.2
	напиток из цитрусовых	200	0,1	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"	20	1,3	0,2	6,9	40,2	№1.10
	Итого за ужин		500	25,9	20,3	44,8	477,8
2 ужин	кондитерское изделие (вафля)**	15	0,6	3,8	9,4	79,5	№ 16
	чай полусладкий	200	0,1	0	8	32,5	№12.3
Итого за 2 ужин		215	0,7	3,8	17,4	112	
Итого за день		2485	89,6	86,5	315,9	2339,5	

3 октября 2023 года

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	каша молочная из пшена и риса "дружба"	230	8,1	9,3	35,6	260,1	№ 4.1
	кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	15,1	103,8	№ 12.2
	Сухофрукты порционно	100	0,8	0,2	7,5	38	№ 15
	хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,3	35,4	№1.9
	бутерброды с сыром	35	5	4,5	9,8	101,8	№ 1.2
Итого за 1 завтрак		580	18,8	17,1	75,3	539,1	
2 завтрак	Бутерброд с повидлом	35	1,9	0,2	18,8	84	№ 1.3
	чай зеленый	200	0,1	0	10	40,6	№12.4
Итого за 2 завтрак		235	2	0,2	28,8	124,6	
Обед	борщ с капустой и картофелем	250	11,5	12,2	26,3	223,3	№3.1.1
	котлета по хлыновски	100	11	17	8	232	№ 8.15
	макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	46,5	266	№ 6.1
	компот из свежих груш	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
	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
Итого за обед		815	34,7	35,5	126,9	944,8	
Полдник	творожно-пшеничная запеканка ****	150	19	9,7	56,1	387	№10.4
	чай	200	0	0	5	20,3	№12.4
Итого за полдник		350	19	9,7	61,1	407,3	
ужин	овощи свежие в нарезке*	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 2.28
	рагу из мяса птицы	200	25	22,2	22,6	393	№ 9.2
	напиток из цитрусовых	200	0,1	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
Итого за ужин		550	29,4	22,7	51	539,7	
2 ужин	кондитерское изделие (вафля)**	15	0,6	3,8	9,4	79,5	№ 16
	хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№ 1.9
	чай полусладкий	200	0,1	0	8	32,5	№12.3
Итого за 2 ужин		225	1,4	4,6	22,3	135,6	
Итого за день		2755	105,3	89,8	365,4	2691,1	