

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	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
Итого за 1 завтрак		535	8,8	17,4	47,9	468,5	
2 завтрак	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
Итого за 2 завтрак		250	5,9	4,6	13,3	117,4	
Обед	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
Итого за обед		705	31,3	29	208,3	815,1	
Полдник	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
Итого за полдник		300	10,1	7,4	59,8	348	
ужин	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
Итого за ужин		500	13,2	9	70,9	462,9	
2 ужин	кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	№ 12.27
Итого за 2 ужин		200	5,4	5	21,6	158	
Итого за день		2490	74,7	72,4	421,8	2369,9	

4 сентября

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	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
Итого за 1 завтрак		585	10,9	18,8	59,7	545,7	
2 завтрак	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
Итого за 2 завтрак		260	6,7	4,7	18,2	141	
Обед	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
Итого за обед		815	35,8	33,7	135,5	951,3	
Полдник	Оладьи с повидлом	150	9,9	9,9	67,6	372	№ 11.1
	чай полусладкий	200	0,1	0	8	32,5	№ 12.5
Итого за полдник		350	10	9,9	75,6	404,5	
ужин	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
Итого за ужин		555	15,4	10,6	88,4	533,8	
2 ужин*	кисломолочный продукт(снежок)	200	5,4	5	21,6	158	№ 12.27
Итого за 2 ужин		200	5,4	5	21,6	158	
Итого за день		2765	84,2	82,7	399	2734,3	