

5 октября 2023 года

с 1 по 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 завтрак</b>	каша манная молочная жидкая	200	6,6	6,8	23,3	199,2	№ 4.3
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	какао напиток на молоке	200	3,5	2,8	14,7	100	№ 12.1
	фрукты свежие (банан)***	100	0,5	0,5	21	96	№ 15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>530</b>	<b>12,8</b>	<b>10,3</b>	<b>73,7</b>	<b>466</b>	
<b>2 завтрак</b>	бутерброд с джемом	30	1,5	0,1	16,3	72,2	№1.3
	напиток из ягод быстрозамороженных	200	0,12	0	10,9	46	№12.19
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>230</b>	<b>1,62</b>	<b>0,1</b>	<b>27,2</b>	<b>118,2</b>	
<b>Обед</b>	салат осенний	60	1,4	7,2	11	79,4	№ 2.16
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,9	10,3	9,3	155,6	№ 3.2.1
	птица по-строгановски *****	90	17	19	3,2	254	№ 9.5
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,7	4,8	21,1	146,9	№ 6.5
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	25	1,7	0,3	8,6	50,2	№1.10
	<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>32,5</b>	<b>41,7</b>	<b>83</b>	<b>817,4</b>
<b>Полдник</b>	сырники из творога****	100	21,2	8,7	22,5	258,6	№ 10.2
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>22,2</b>	<b>8,9</b>	<b>42,7</b>	<b>350,6</b>	
<b>Ужин</b>	салат *	60	0,6	3,6	2,9	48,2	№ 2.1
	рагу из овощей с мясом	180	13	15	18	262	№ 8,3
	напиток из цитрусовых	200	0,1	0	5,7	25,2	№ 12.21.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	№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>17,98</b>	<b>19,14</b>	<b>51,76</b>	<b>466,5</b>
<b>2 ужин</b>	чай с сахаром	200	0,1	0,1	10	40,6	№ 12.4
	кондитерское изделие (крендель с корицей)**	25	1,7	2	14	80	№16
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>120,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2330</b>	<b>88,9</b>	<b>82,14</b>	<b>302,36</b>	<b>2339,3</b>	

5 октября 2023 года

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 завтрак</b>	каша манная молочная жидкая	250	7,8	9	30,3	243	№ 4.3
	хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94,4	№1.9
	какао напиток на молоке	200	3,5	2,8	14,7	100	№ 12.1
	фрукты свежие (банан)***	100	0,5	0,5	21	96	№ 15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>590</b>	<b>14,8</b>	<b>12,6</b>	<b>85,6</b>	<b>533,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	бутерброд с джемом	40	2,3	0,2	21,3	95,8	№1.3
	напиток из ягод быстрозамороженных	200	0,12	0	10,9	46	№12.19
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,42</b>	<b>0,2</b>	<b>32,2</b>	<b>141,8</b>	
<b>Обед</b>	салат осенний	100	2,3	6,3	16,8	134,4	№ 2.16
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,2	12	11,3	183,9	№ 3.2.1
	птица по-строгановски *****	90	17	19	3,2	254	№ 9.5
	каша рассыпчатая гречневая	200	6,2	6,3	28	194,4	№ 6.5
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	25	1,7	0,3	8,6	50,2	№1.10
	<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>36,2</b>	<b>44</b>	<b>97,7</b>	<b>948,2</b>
<b>Полдник</b>	сырники из творога****	150	31	11,9	31,9	368	№ 10.2
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	40,6	№ 12.24
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>31,1</b>	<b>11,9</b>	<b>41,9</b>	<b>408,6</b>	
<b>Ужин</b>	салат *	100	1,1	6,1	4,9	81,8	№ 2.1
	рагу из овощей с мясом	200	15	17	19	295	№ 8.3
	напиток из цитрусовых	200	0,1	0	5,7	25,2	№ 12.21.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	35	2,3	0,4	12,4	70,3	№1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>565</b>	<b>20,78</b>	<b>23,74</b>	<b>56,76</b>	<b>543,1</b>	
<b>2 ужин</b>	чай с сахаром	200	0,1	0,1	10	40,6	№ 12.4
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№ 1,9
	кондитерское изделие (крендель с корицей)**	25	1,7	2	14	80	№16
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>235</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>28,9</b>	<b>144,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2865</b>	<b>107,8</b>	<b>95,34</b>	<b>343,06</b>	<b>2719,3</b>	