

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	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
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	№ 15
	бутерброды с сыром	35	5	4,5	9,8	101,8	№ 1.2
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>535</b>	<b>16,7</b>	<b>15,6</b>	<b>63,7</b>	<b>470,8</b>	
<b>2 завтрак</b>	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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>230</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>26,3</b>	<b>112,8</b>	
<b>Обед</b>	борщ с капустой и картофелем	200	10,5	18,3	22,8	178,7	№3.1.1
	котлета по хлыновски с соусом томатным с овощами	100	11	17	8	232	№ 8.15
	макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	35,3	202	№ 6.1
	компот из сухофруктов	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
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>31,2</b>	<b>40</b>	<b>108,8</b>	<b>816,1</b>	
<b>Полдник</b>	творожно-пшенная запеканка с соусом фруктовым****	100	12,5	6,5	34,7	258	№10.4
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№12.24
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,5</b>	<b>6,7</b>	<b>54,9</b>	<b>350</b>	
<b>ужин</b>	овощи 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
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>25,9</b>	<b>20,3</b>	<b>44,8</b>	<b>477,8</b>	
<b>2 ужин</b>	кондитерское изделие (вафля)**	15	0,6	3,8	9,4	79,5	№ 16
	чай полусладкий	200	0,1	0	8	32,5	№12.3
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>215</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>	<b>17,4</b>	<b>112</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2485</b>	<b>89,6</b>	<b>86,5</b>	<b>315,9</b>	<b>2339,5</b>	

5 декабря 2023 год

с 1 по 4 класс

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	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
	Фрукты свежие	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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,8</b>	<b>17,1</b>	<b>75,3</b>	<b>539,1</b>	
<b>2 завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	35	1,9	0,2	18,8	84	№ 1.3
	чай зеленый	200	0,1	0	10	40,6	№12.4
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>235</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>28,8</b>	<b>124,6</b>	
<b>Обед</b>	борщ с капустой и картофелем	250	11,5	12,2	26,3	223,3	№3.1.1
	котлета по хлыновски с соусом томатным с овощами	100	11	17	8	232	№ 8.15
	макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	46,5	266	№ 6.1
	компот из сухофруктов	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
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>34,7</b>	<b>35,5</b>	<b>126,9</b>	<b>944,8</b>	
<b>Полдник</b>	творожно-пшеничная запеканка с соусом фруктовым****	150	19	9,7	56,1	387	№10.4
	чай	200	0	0	5	20,3	№12.4
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>19</b>	<b>9,7</b>	<b>61,1</b>	<b>407,3</b>	
<b>ужин</b>	овощи свежие в нарезке*	150	1,2	0,1	3,7	21	№ 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
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>29,8</b>	<b>22,7</b>	<b>52,2</b>	<b>546,7</b>	
<b>2 ужин</b>	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
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>225</b>	<b>1,4</b>	<b>4,6</b>	<b>22,3</b>	<b>135,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2855</b>	<b>105,7</b>	<b>89,8</b>	<b>366,6</b>	<b>2698,1</b>