

6 декабря 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>	суп молочный с крупой	200	4,9	7,2	18,6	140,7	№ 3.21
	Напиток из повидла	200	0,1	0	19,3	75,1	№12.18
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 17.1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	бутерброд с маслом	35	1,9	7,4	12,4	125,1	№1.10
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>20,3</b>	<b>53,7</b>	<b>467,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	кондитерское изделие (зефир)**	20	0,1	0	15,9	65,2	№16
	напиток апельсиновый	200	0,1	0	11,7	49,3	№ 12.20
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>220</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>27,6</b>	<b>114,5</b>	
<b>Обед</b>	бульон куриный с лапшой	200	10	9,3	22,1	213,4	№ 3.16
	сельдь с луком репчатым	90	7,8	13,5	4,2	170	№ 7.5
	картофель отварной	180	4,8	6,7	39	237,6	№ 5.7
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.22
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20	1,3	0,2	6,9	40,2	№1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>27,1</b>	<b>30,1</b>	<b>107,1</b>	<b>824</b>	
<b>Полдник</b>	лепешка с сыром*	75	9	7,3	36,5	249	№ 11.3
	фрукты свежие(апельсин)***	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 15
	компот из кураги	200	0,7	0	14,6	62,7	№12.13
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>10,6</b>	<b>7,5</b>	<b>59,2</b>	<b>354,7</b>	
<b>ужин</b>	чахохбили с овощами	100	19	9,5	0	175	№9.4
	Каша пшеничная вязкая	180	6,4	4,4	29,5	185	№6.6
	чай с лимоном	200	1	0	8,1	34,3	№ 12.9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	15	1	0,1	5,2	30,1	№1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>515</b>	<b>28,9</b>	<b>14,16</b>	<b>52,6</b>	<b>471,6</b>	
<b>2 ужин</b>	чай со сгущенным молоком	200	0,7	0,7	10	54,4	№ 12.6
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>230</b>	<b>2,9</b>	<b>0,9</b>	<b>24,7</b>	<b>125,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2550</b>	<b>83,6</b>	<b>72,06</b>	<b>334,1</b>	<b>2352,9</b>	<b>0</b>

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 завтрак</b>	суп молочный с крупой	250	6,1	8,8	23	1986	№ 3.21
	Напиток из повидла	200	0,1	0	19,3	75,1	№12.18
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 17.1
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	бутерброд с маслом 20/15	35	1,6	11	10	146,3	№1.10
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>555</b>	<b>17,2</b>	<b>25,6</b>	<b>58,5</b>	<b>541,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	кондитерское изделие (зефир)**	20	0,1	0	15,9	65,2	№16
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№ 1,9
	напиток апельсиновый	200	0,1	0	11,7	49,3	№ 12.20
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>230</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>32,5</b>	<b>138,1</b>	
<b>Обед</b>	бульон куриный с лапшой	250	12,6	11,8	27,8	269,2	№ 3.16
	сельдь с луком репчатым	100	12,8	19,3	1,8	233	№ 7.5
	картофель отварной	200	5,3	7,4	43,3	263,3	№ 5.7
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.22
	Хлеб пшеничный	20	1,52	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>795</b>	<b>34,92</b>	<b>39,1</b>	<b>111,5</b>	<b>954,9</b>	
<b>Полдник</b>	лепешка с сыром*	75	9	7,3	36,5	249	№ 11.3
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1,9
	компот из кураги	200	0,7	0	14,6	62,7	№12.13
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>12,5</b>	<b>7,7</b>	<b>71,5</b>	<b>413,7</b>	
<b>ужин</b>	чахохбили с овощами	120	19	9,5	0	185	№9.4
	Каша пшеничная вязкая	230	7,4	5,5	33,4	224	№6.6
	чай с лимоном	200	1	0	8,1	34,3	№ 12.9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	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>30,9</b>	<b>15,46</b>	<b>61,7</b>	<b>550,8</b>	
<b>2 ужин</b>	чай со сгущенным молоком	200	0,7	0,7	10	54,4	№ 12.6
	хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>235</b>	<b>3,3</b>	<b>0,9</b>	<b>27,2</b>	<b>137</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2825</b>	<b>97,3</b>	<b>91,96</b>	<b>352,9</b>	<b>2719,4</b>	<b>0</b>