

8 октября 2023 года

с 1 по 4класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	блины "солнышки"	110	5,1	8,5	14,6	256,3	№ 4.8
	чай	200	0,1	0	10	20,3	№ 12.4.1
	Сухофрукты порционно	8	1,3	0,3	13,5	64,5	№ 15
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,76	70,8	№1.9
	масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,2	0,1	66,1	№1.8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>8,78</b>	<b>16,2</b>	<b>52,96</b>	<b>478</b>	
<b>2 завтрак</b>	кондитерское изделие (печенье)*****	20	1,5	1,9	14,8	83	№17
	чай с лимоном	200	0,1	0	8,1	34,3	№12.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>1,9</b>	<b>22,9</b>	<b>117,3</b>	
<b>Обед</b>	Салат *	80	0,9	5	8,9	86,1	№2.13
	Суп картофельный с крупой	200	8,2	12	11,7	189,4	№3.9
	рагу из мяса птицы	180	22	20	20,4	354	№9.2
	напиток из повидла	200	0,1	0	19,3	75,1	№12.18
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,3	60,3	№1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>34,7</b>	<b>37,4</b>	<b>80,4</b>	<b>812,1</b>	
<b>Полдник</b>	отварные пирожки с творогом и картофелем	110	9,7	7,3	26,6	212,1	№ 11.19
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	кофейный напиток на молоке	180	3,8	3	15,1	92,7	№12.2
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>15</b>	<b>10,4</b>	<b>51,5</b>	<b>352</b>	
<b>Ужин</b>	овощи в нарезке****	60	0,7	0,1	2,5	14	№ 2.28
	гречневая каша по- купечески	180	14,1	10,2	35	297,2	№8.6
	чай полусладкий	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,52</b>	№ 12.5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,3	60,3	№1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>19,18</b>	<b>10,84</b>	<b>70,56</b>	<b>474,82</b>	
<b>2 ужин</b>	Нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	хлеб пшеничный	10	1,5	0,16	9,8	23,5	№1.9
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>210</b>	<b>2,5</b>	<b>0,36</b>	<b>30</b>	<b>115,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2450</b>	<b>81,76</b>	<b>77,1</b>	<b>308,32</b>	<b>2349,72</b>	

8 октября 2023 года

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	блины "солнышки"	160	5,1	8,5	14,6	372,3	№ 11.20
	чай	200	0,1	0	10	20,3	№ 12.4.1
	Сухофрукты порционно	8	1,3	0,3	13,5	64,5	№ 15
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№1.9
	масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,2	0,1	66,1	№1.8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>7,28</b>	<b>16,8</b>	<b>43,1</b>	<b>546,8</b>	
<b>2 завтрак</b>	кондитерское изделие (печенье)*****	20	1,5	1,9	14,8	83	№17
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№1.9
	чай с лимоном	200	0,1	0	8,1	34,3	№12.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>230</b>	<b>2,3</b>	<b>2,7</b>	<b>27,8</b>	<b>140,9</b>	
<b>Обед</b>	Салат *	100	1,7	6,1	11,9	109,8	№2.24
	Суп картофельный с крупой	250	10,2	15,1	14,3	212,2	№3.9
	рагу из мяса птицы	200	25	22,2	22,6	393	№9.2
	напиток из повидла	200	0,1	0	19,3	75,1	№12.18
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>41,9</b>	<b>44,1</b>	<b>96,6</b>	<b>941,3</b>	
<b>Полдник</b>	отварные пирожки с творогом и картофелем	160	14,5	10,9	39,9	318,1	№ 11.19
	кофейный напиток на молоке	180	3,8	3	15,1	92,7	№12.2
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>18,3</b>	<b>13,9</b>	<b>55</b>	<b>410,8</b>	
<b>Ужин</b>	овощи в нарезке****	100	1,1	0,2	3,8	24	№ 2.28
	гречневая каша по- купчески	200	17	16	33	352	№8.6
	чай полусладкий	200	0,1	0	8	32,52	№ 12.5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,3	60,3	№1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>560</b>	<b>22,48</b>	<b>16,74</b>	<b>69,86</b>	<b>539,62</b>	
<b>2 ужин</b>	Нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>220</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30</b>	<b>139,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2700</b>	<b>94,76</b>	<b>94,54</b>	<b>322,36</b>	<b>2718,62</b>	