

9 сентября 2023 года

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1Завтрак</b>	каша ячневая молочная жидкая	180	6,1	6,9	23,6	182,2	№ 4.5
	Бутерброд с джемом	35	1,9	0,2	18,8	84	№1.3
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№ 1.9
	какао напиток на молоке	200	3,58	2,85	14,7	100	№12.1
	Сухофрукты порционно	17	0,4	0,4	9,8	47	№15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>535</b>	<b>13,48</b>	<b>10,45</b>	<b>76,7</b>	<b>460,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	кондитерское изделие (конфета)**	20	1,4	5	12,4	100	№16
	чай зеленый с яблоком	180	0,1	0	8	27	№12.7
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>5</b>	<b>20,4</b>	<b>127</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	1,7	6,2	11	143,3	№2.18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,7	11,2	13,6	189,3	№ 3.8
	Рис, припущенный с овощами	150	3	10	30	229,6	№ 6.4
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>18,7</b>	<b>28,3</b>	<b>105,8</b>	<b>817,2</b>	
<b>Полдник</b>	сдоба обыкновенная ****	75	5,9	4,7	44,4	243,6	№ 11,8
	сок	100	0,8	0,2	7,5	38	№15
	напиток из шиповника	200	0,3	0,1	14,8	68	№ 12.22
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>66,7</b>	<b>349,6</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы	80	0,7	6,1	2,8	70,4	№2.1
	картофель тушеный с луком	180	5	6,7	37,3	230,8	№ 5.6
	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
	компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	12,5	53,3	№ 12.12
<b>Итого за ужин</b>		<b>510</b>	<b>9,3</b>	<b>13,3</b>	<b>72,8</b>	<b>462</b>	
<b>2 ужин</b>	чай с повидлом	200	0,1	0	15	60,1	№12.8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>24,8</b>	<b>107,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2565</b>	<b>51,58</b>	<b>62,15</b>	<b>367,2</b>	<b>2323,5</b>	

9 сентября 2023 года

5 -9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1Завтрак</b>	каша ячневая молочная жидкая	230	7,7	8,9	30	233	№ 4.5
	Бутерброд с джемом	40	2,3	0,2	21,3	95,8	№1.3
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1.9
	какао напиток на молоке	200	3,58	2,85	14,7	100	№12.1
	Сухофрукты порционно	17	0,4	0,4	9,8	47	№15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>595</b>	<b>15,88</b>	<b>12,55</b>	<b>88,1</b>	<b>534,8</b>	
<b>2 завтрак</b>	кондитерское изделие (конфета)**	20	1,4	5	12,4	100	№16
	чай зеленый с яблоком	180	0,1	0	8	27	№12.7
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>5</b>	<b>20,4</b>	<b>127</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	1,7	6,2	11	143,3	№2.18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,5	13,8	19,8	253,9	№ 3.8
	Рис, припущенный с овощами	200	4	13,3	40,4	306,1	№ 6.4
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>23,5</b>	<b>34,2</b>	<b>122,4</b>	<b>958,3</b>	
<b>Полдник</b>	сдоба обыкновенная ****	75	5,9	4,7	44,4	243,6	№ 11,8
	сок	100	0,8	0,2	7,5	38	№15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	напиток из шиповника	200	0,3	0,1	14,8	68	№ 12.22
<b>Итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>8,5</b>	<b>5,1</b>	<b>76,5</b>	<b>396,8</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы	100	1,4	6,1	11,1	107	№2.1
	картофель тушеный с луком	230	6,3	9,1	47,6	299,8	№ 5.6
	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
	компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	12,5	53,3	№ 12.12
<b>Итого за ужин</b>		<b>570</b>	<b>10,6</b>	<b>15,6</b>	<b>87,9</b>	<b>547,5</b>	
<b>2 ужин</b>	чай с повидлом	200	0,1	0	15	60,1	№12.8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>230</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>29,7</b>	<b>130,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2865</b>	<b>62,28</b>	<b>72,65</b>	<b>425</b>	<b>2695,3</b>	