

10 декабря 2023 года

с 1 по 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп-туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	омлет натуральный	150	13,2	20,4	3,6	251	№ 17,2	
	напиток из повидла	200	0,1	0	10	75	№ 12.4.1	
	фрукты свежие (апельсин)***	150	1,3	0,3	13,5	64,5	№ 15	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,76	70,8	№1.9	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>16,8</b>	<b>20,9</b>	<b>41,86</b>	<b>461,3</b>		
2 завтрак	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>		
Обед	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 шиповника	200	0,1	0	19,3	68	№12.18	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,1	9,8	59	№1.9	
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,3	60,3	№1.10	
	<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>34,7</b>	<b>37,4</b>	<b>80,4</b>	<b>816,8</b>	
	Полдник	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>		
Ужин	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	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>500</b>	<b>19,18</b>	<b>10,84</b>	<b>70,56</b>	<b>474,82</b>		
2 ужин	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>2485</b>	<b>89,78</b>	<b>81,8</b>	<b>297,22</b>	<b>2337,72</b>		

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	омлет	200	5,1	27,2	4,8	334	№ 17.2
	напиток из повидла	200	0,1	0	10	75,1	№ 12.4.1
	фрукты свежие (апельсин)***	150	1,3	0,3	13,5	65	№ 15
	Хлеб пшеничный	30	0,7	0,8	4,9	70,8	№1.9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>7,2</b>	<b>28,3</b>	<b>33,2</b>	<b>544,9</b>	
2 завтрак	кондитерское изделие (печенье)*****	20	1,5	1,9	14,8	83	№16
	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>	
Обед	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 шиповника	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>	
Полдник	отварные пирожки с творогом и картофелем	160	14,5	10,9	39,9	318,1	№ 11.19
	кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	15,1	98	№12.2
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>18,3</b>	<b>13,9</b>	<b>55</b>	<b>416,1</b>	
Ужин	овощи в нарезке****	150	1,7	1,3	5,8	36	№ 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>610</b>	<b>23,08</b>	<b>17,84</b>	<b>71,86</b>	<b>551,62</b>	
2 ужин	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>2820</b>	<b>95,28</b>	<b>107,14</b>	<b>314,46</b>	<b>2734,02</b>	