

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,5	7,6	32,4	225,8	№ 4.6
	бутерброд с сыром	35	5	4,5	9,8	101,8	№ 1.2
	чай зеленый с яблоком	200	0,1	0	7,6	31,4	№ 12.7
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1.9
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№17
Итого за 1 завтрак		500	18,6	16,9	62,4	481	
2 завтрак	бутерброд с повидлом	30	1,9	0,2	18,8	72	№ 1.3
	чай с сахаром	200	0,13	0	10	40,6	№ 12.4
Итого за 2 завтрак		230	2,03	0,2	28,8	112,6	
Обед	суп -пюре из разных овощей	200	11	9,8	21,8	221,8	№3.12
	тефтели из говядины с рисом -" ежики"	100	9	13	11	199	№8.12
	макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	35,3	202	№ 6.1
	компот из свежих яблок с изюмом	200	1,5	0,2	17,7	71,7	№12.15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,3	60,3	№1.10
Итого за обед		705	30,9	27,7	108,4	813,8	
Полдник	рогалки с вареной сгущенкой *	75	6,2	3,2	42,8	225,6	№11.11
	кисель из плодов и ягод свежих	200	0,2	0,1	19,6	81,4	№12.25
	фрукты свежие(мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	38	№ 15
Итого за полдник		375	7,2	3,5	69,9	345	
Ужин	котлеты из птицы	100	12	12	12	204	№9.6
	каша пшенная вязкая	150	31	3,1	21,3	132	№6.7
	компот из плодов свежих	200	0,1	0,1	10,4	32,9	№ 12.17.1
	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
Итого за ужин		500	46,6	15,66	63,9	476,4	
2 ужин	кисломолочный продукт(снежок)	200	5,4	5	21,6	158	№ 12.21
Итого за 2 ужин		200	5,4	5	21,6	158	
Итого за день		2510	110,7	68,96	355	2386,8	

11 сентября 2023 года

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,9	9,6	40	280,9	№ 4.6
	бутерброд с сыром	35	5	4,5	9,8	101,8	№ 1.2
	чай зеленый с яблоком	200	0,1	0	7,6	31,4	№ 12.7
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1.9
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№17
Итого за 1 завтрак		550	20	18,9	70	536,1	
2 завтрак	бутерброд с повидлом	40	2,3	0,2	21,3	95,8	№ 1.3
	чай с сахаром	200	0,13	0	10	40,6	№ 12.4
Итого за 2 завтрак		240	2,43	0,2	31,3	136,4	
Обед	суп -пюре из разных овощей	250	13,4	12,3	24,9	265,5	№3.12
	тефтели из говядины с рисом "ежики"	100	9	13	11	199	№8.12
	макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	46,5	266	№ 6.1
	компот из свежих яблок с изюмом	200	1,5	0,2	17,7	71,7	№12.15
	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
	Итого за обед		820	36,1	31,8	128,6	953,4
Полдник	рогалик с вареной сгущенкой *	75	6,2	3,2	42,8	225,6	№11.11
	кисель из плодов и ягод свежих	200	0,2	0,1	19,6	81,4	№12.25
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47,2	№1.9
	фрукты свежие(яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 15
Итого за полдник		395	8,3	3,86	82	401,2	
Ужин	котлеты из птицы	100	12	12	12	204	№9.6
	каша пшенная вязкая	200	6	4	28,1	174	№6.7
	компот из плодов свежих	200	0,1	0,1	10,4	32,9	№ 12.17.1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
Итого за ужин		560	22,3	16,76	74,1	538,5	
2 ужин	кисломолочный продукт(снежок)	200	5,4	5	21,6	158	№ 12.21
Итого за 2 ужин		200	5,4	5	21,6	158	
Итого за день		2765	94,53	76,52	407,6	2723,6	