

11 декабря 2023 год

с 1 по 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>16,9</b>	<b>62,4</b>	<b>481</b>	
<b>2 завтрак</b>	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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>230</b>	<b>2,03</b>	<b>0,2</b>	<b>28,8</b>	<b>112,6</b>	
<b>Обед</b>	суп -пюре из разных овощей	200	11	9,8	21,8	221,8	№3.12
	тефтели из говядины с рисом -" ежики"с соусом сметанным с томатом и луком	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>30,9</b>	<b>27,7</b>	<b>108,4</b>	<b>813,8</b>
<b>Полдник</b>	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
	фрукты свежие(мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	38	№ 15
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>7,2</b>	<b>3,5</b>	<b>69,9</b>	<b>345</b>	
<b>Ужин</b>	котлеты из птицы с овощами	100	12	12	12	204	№9.6.1
	каша пшеничная 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
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>46,6</b>	<b>15,66</b>	<b>63,9</b>	<b>476,4</b>	
<b>2 ужин</b>	кисломолочный продукт(снежок)	200	5,4	5	21,6	158	№ 12.21
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2510</b>	<b>110,7</b>	<b>68,96</b>	<b>355</b>	<b>2386</b>	

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 Завтрак</b>	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	
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>18,9</b>	<b>70</b>	<b>536,1</b>		
<b>2 завтрак</b>	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	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,43</b>	<b>0,2</b>	<b>31,3</b>	<b>136,4</b>		
<b>Обед</b>	суп -пюре из разных овощей	250	13,4	12,3	24,9	265,5	№3.12	
	тефтели из говядины с рисом "ежики" с соусом сметанным с томатом и луком	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>36,1</b>	<b>31,8</b>	<b>128,6</b>	<b>953,4</b>	
	<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>8,3</b>	<b>3,86</b>	<b>82</b>	<b>401,2</b>		
<b>Ужин</b>	котлеты из птицы с овощами	120	12,6	12,1	14,2	210	№9.6.1	
	каша пшенная вязкая	230	6	4	28,1	204	№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	60	№1.10	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>22,2</b>	<b>16,66</b>	<b>72,5</b>	<b>554,1</b>	
	<b>2 ужин</b>	кисломолочный продукт(снежок)	200	5,4	5	21,6	158	№ 12.21
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2805</b>	<b>94,43</b>	<b>76,42</b>	<b>406</b>	<b>2739,2</b>		

