

12 ноября 2023 года

с 1 по 4класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
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
	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
	масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,2	0,1	66,1	№1.8
Итого за завтрак		500	8,78	16,2	52,96	478	
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
Итого за 2 завтрак		220	1,6	1,9	22,9	117,3	
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 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
Итого за обед		710	34,7	37,4	80,4	812,1	
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
Итого за полдник		310	15	10,4	51,5	352	
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
Итого за ужин		500	19,18	10,84	70,56	474,82	
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
Итого за 2 ужин		210	2,5	0,36	30	115,5	
Итого за день		2450	81,76	77,1	308,32	2349,72	

12 ноября 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
	фрукты свежие (апельсин)***	170	1,4	0,4	15,3	73	№ 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
Итого за завтрак		550	7,38	16,9	44,9	555,3	
2 завтрак	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
Итого за 2 завтрак		230	2,3	2,7	27,8	140,9	
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 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
Итого за обед		820	41,9	44,1	96,6	941,3	
Полдник	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
Итого за полдник		340	18,3	13,9	55	410,8	
Ужин	овощи в нарезке****	150	1,7	1,3	5,8	36	№ 2.28
	гречневая каша по- купечески	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
Итого за ужин		610	23,08	17,84	71,86	551,62	
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
Итого за 2 ужин		220	2,5	0,3	30	139,2	
Итого за день		2770	95,46	95,74	326,16	2739,12	

