

13 сентября 2023 года

с 1 по 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,6	7,5	25,7	199,2	№ 4.3
	бутерброд с сыром	40	6,1	6	9,8	120	№ 1.2
	какао напиток на молоке	200	3,5	2,8	14,7	100	№12.1
	Сухофрукты порционно	6	0,4	0,3	10,3	47	№15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>540</b>	<b>16,2</b>	<b>16,3</b>	<b>50,2</b>	<b>466,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	бутерброд с джемом	35	1,9	0,2	18,8	84	№ 1.3
	чай с лимоном	200	0,1	0	8,1	34,3	№ 12.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>235</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>26,9</b>	<b>118,3</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	80	1,3	5	8,1	84	№ 2.3
	борщ	200	5,7	9,5	9,6	208,3	№ 3.1
	Картофель отварной, запеченный с сыром	150	6,2	13,2	33,1	277,9	№5.6
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	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>700</b>	<b>19,18</b>	<b>28,64</b>	<b>99,56</b>	<b>813,4</b>
<b>Полдник</b>	салат "студенческий"	100	3,7	13,7	14,7	197,8	№2.19
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>6,2</b>	<b>13,9</b>	<b>49,4</b>	<b>352,7</b>	
<b>Ужин</b>	тефтели из птицы	100	11	11	10	185,6	№9.6
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,7	4,8	21,1	146,9	№ 6.5
	чай полусладкий	200	0,1	0	8	32,5	№ 12.5
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>19,3</b>	<b>16,2</b>	<b>59,3</b>	<b>472,5</b>	
<b>2 ужин</b>	морс ягодный	200	0,1	0	10	46	№ 12.29
	кондитерское изделие(пряник)**	20	1,2	0,9	15	73	№ 16
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>220</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15</b>	<b>119</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2525</b>	<b>64,18</b>	<b>76,14</b>	<b>25</b>	<b>2342,1</b>	

13 сентября 2023 года

5-6 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	9	30,3	242,6	№ 4.3
	бутерброд с сыром	40	6,1	6	9,8	120	№ 1.2
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,3	35,4	№1.9
	какао напиток на молоке	200	3,5	2,8	14,7	100	№12.1
	Сухофрукты порционно	6	0,4	0,3	10,3	47	№15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>605</b>	<b>18,9</b>	<b>18,2</b>	<b>72,4</b>	<b>545</b>	
<b>2 завтрак</b>	бутерброд с джемом	30	1,5	0,1	16,3	72,2	№ 1.3
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,3	35,4	№1.9
	чай с лимоном	200	0,1	0	8,1	34,3	№ 12.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>245</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>31,7</b>	<b>141,9</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	80	1,7	6,1	11,9	109,8	№ 2.24
	борщ	250	7,1	11,9	11,9	260	№ 3.1
	Картофель отварной, запеченный с сыром	180	7,5	16,4	39,7	338,5	№5.6
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
	<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>22,28</b>	<b>35,34</b>	<b>112,26</b>	<b>951,5</b>
<b>Полдник</b>	салат "студенческий"	120	4,4	16,4	17,6	237,3	№2.19
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>7,3</b>	<b>16,6</b>	<b>54,8</b>	<b>404</b>	
<b>Ужин</b>	тефтели из птицы	100	11	11	10	185,6	№9.6
	каша рассыпчатая гречневая	200	6,2	6,3	28	194,4	№ 6.5
	чай полусладкий	200	0,1	0	8	32,5	№ 12.5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>560</b>	<b>21,5</b>	<b>17,9</b>	<b>69,6</b>	<b>540,1</b>	
<b>2 ужин</b>	морс ягодный	200	0,1	0	10	46	№ 12.29
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,9	23,6	№1.9
	кондитерское изделие (пряник)**	20	1,2	0,9	15	73	№ 16
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>230</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>29,9</b>	<b>142,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2775</b>	<b>74,68</b>	<b>89,24</b>	<b>25</b>	<b>2725,1</b>	