

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша из разных круп молочная	200	6	5	10	187	852,02
	Масло сливочное	10		7		66	1,01
	Сыр порц	20	5	6		74	5,04
	Чай с сахаром	200			15	56	197
	Батон	30	2	1	15	75	278
<b>Итого за Завтрак</b>		460	13	19	40	458	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Борщ с мясом, фасолью и сметаной	200	5	6	12	115	49,08
	Биточки рубленые из птицы паровые.	60			1	9	543,02
	Каша гречневая вязкая	150	5	8	26	190	230,48
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	Напиток клюквенный	200			25	96	213
	<b>Итого за Обед</b>		810	20	16	127	710
<b>Полдник</b>	Булочка с маком	50	5	3	29	160	635
	Кисломолочный продукт	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		250	11	8	37	278	
<b>Итого за день</b>		1 520	44	43	204	1446	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	150	26	18	20	352	345,07
	Соус шоколадный	30	1		14	58	914
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	15	104	204,03
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		600	34	23	95	725	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60	1	3	4	47	726
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	200	11	7	18	177	401
	Филе куриное запеченное в сухарях	70	21	27	6	349	844
	Картофельное пюре	100	2	3	18	102	226,01
	кабачки, запеченные под соусом	100	2	14	10	185	859
	Компот из свежемороженой вишни	200			23	90	216,05
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
<b>Итого за Обед</b>		870	47	56	140	1240	
<b>Полдник</b>	Слойка	100	4	11	28	231	776
	Напиток из шиповника	200			19	76	354
<b>Итого за Полдник</b>		300	4	11	47	307	
<b>Итого за день</b>		1 770	85	90	282	2272	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	200	8	9	39	256	97,1
	Тост с джемом	70			9	35	912
	Чай с сахаром	200			15	56	197
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		690	11	10	109	558	
<b>Обед</b>	Салат из сладкой кукурузы с маслом	60	2	3	5	54	730
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	200	7	9	9	148	145
	Макаронник с мясом	170	27	23	53	512	657
	Соус молочный	30	1	2	4	37	283
	Сок	200	2		38	165	789
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		800	49	39	170	1206	
<b>Полдник</b>	Бисквитная полоска с повидлом	60	4	3	38	189	916,01
	Кисель из свежемороженой клубники	200			29	112	217,14
<b>Итого за Полдник</b>		260	4	3	67	301	
<b>Итого за день</b>		1 750	64	52	346	2065	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Вареники с картофелем	150	12	15	16	248	116,04
	Чай зеленый с сахаром	200			15	56	197,02
	Шоколад	20	5	4	6	76	858
<b>Итого за Завтрак</b>		370	17	19	37	380	
<b>Обед</b>	Морковь с сахаром	60	1		7	32	13
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	106	56,01
	Шашлык из куриного филе	75	21	28	1	343	890,01
	Рис припущенный с маслом	150	4	4	41	204	232,01
	Компот из сухофруктов	200			26	101	671
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		825	38	38	150	1076	
<b>Полдник</b>	Кекс " Столичный "	50	5	18	47	367	
	Имунеле	100	3	3	12	80	875
<b>Итого за Полдник</b>		150	8	21	59	447	
<b>Итого за день</b>		1 345	63	78	246	1903	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Пицца школьная с филе индейки	150	11	16	47	365	610
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	570	14	17	108	632	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с черносливом	60	1	5	12	98	748
	Бульон с яйцом и курицей	200	30	12	1	232	863
	Жаркое по-домашнему	200	18	16	26	309	164
	Компот из кураги	200	1		34	133	211
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>	800	60	35	134	1062		
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	50	1		7	36	332,04
	Сок 200 гр	200	1		25	110	788,11
<b>Итого за Полдник</b>	250	2		32	146		
<b>Итого за день</b>	1 620	76	52	274	1840		

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200	8	7	36	226	617,01
	Сыр порц	20	5	6		74	5,04
	Чай с сахаром	200			15	56	197
	Батон	80	6	2	41	200	278
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19	15	92	556	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Свекольник со сметаной и зеленью	200	3	6	12	112	771
	Котлета куриная.	60	10	14	11	206	388,02
	Каша гречневая с овощами	150	9	5	50	274	230,05
	Напиток клюквенный	200			25	96	213
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		810	32	27	161	988	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	75	4	2	51	223	398
	Кисломолочный продукт	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		275	10	7	59	341	
<b>Итого за день</b>		1 585	61	49	312	1885	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет	105	2	9	2	96	678
	Мясо отварное	50	5	12	1	133	795,01
	Масло сливочное шоколадное	15		11		99	1,02
	Какао с молоком ( школа )	200	2	2	18	95	403
	Батон	80	6	2	41	200	278
<b>Итого за Завтрак</b>		450	15	36	62	623	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы, квашен.капусты и зел.горошка	50	1	3	4	42	749,01
	Суп картофельный с мясом	200	6	5	18	135	69,05
	Гуляш из говядины	100	16	16	3	218	578
	Макароны отварные	150	4	3	29	153	300
	Сок 200 гр	200	1		25	110	788
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		840	38	29	140	948	
<b>Полдник</b>	Сахаринка	75	4	16	55	372	768
	Чай зеленый с лимоном	200			15	56	576
<b>Итого за Полдник</b>		275	4	16	70	428	
<b>Итого за день</b>		1 565	57	81	272	1999	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Блины	100	8	6	23	191	552
	Молоко сгущенное	30	2	2	3	41	896,02
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		550	13	9	87	499	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Бульон с куриными фрикадельками и гренками	200	6	6	1	87	863,01
	Котлеты по-самарски	60	9	9	7	140	391,01
	Рагу овощное	150	3	5	16	118	382
	Компот из свежесзаморож. ч/смородины.	200			21	84	216,01
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		810	28	22	108	729	
<b>Полдник</b>	Сырная палочка	50	7	7	24	180	827
	Активель	100	3	3	12	80	288
<b>Итого за Полдник</b>		150	10	10	36	260	
<b>Итого за день</b>		1 510	51	41	231	1488	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Творожок	130	28	6	182	177	342
	Горячий бутерброд с сыром и отварным мясом	80	6	10	12	161	574
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	15	104	204,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	410	38	20	209	442	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	5	42	26
	Суп картофельный с клецками и курицей	200	7	8	16	161	392
	Плов из индейки	200	5	12	55	332	394,02
	Компот из сухофруктов	200			26	101	671
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>	800	23	24	163	926		
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	70	2		10	50	332,04
	Чай с лимоном	200			10	38	198
<b>Итого за Полдник</b>	270	2		20	88		
<b>Итого за день</b>	1 480	63	44	392	1456		

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Курник с курицей с картофелем	120	16	17	35	350	502
	Фрукт	200	3	1	42	192	383,18
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		520	19	18	92	598	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов и помидор с зел.луком	70	1	3	2	40	744
	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	200	6	9	12	163	49,06
	Птица тушенная с овощами	75	16	48	4	518	438
	Рис припущенный	150	8	25	88	586	232
	Компот из свежзаморож. ягод	200			24	97	216,1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		835	41	87	191	1694	
<b>Полдник</b>	Рулет Бисквитный	70	43	3	40	223	919
	Сок 200 гр	200	1		25	110	788,11
<b>Итого за Полдник</b>		270	44	3	65	333	
<b>Итого за день</b>		1 625	104	108	348	2625	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	200	5	3	37	20	369,01
	Масло сливочное шоколадное	15		11		99	1,02
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Батон .	80	6	2	41	200	486
<b>Итого за Завтрак</b>		495	11	16	93	375	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью	200	6	8	9	136	46,02
	Биточки "Школьник"	50	8	11	4	146	924
	Спагетти отварные	150	6	5	31	191	373
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	Напиток из шиповника	200			19	76	354
<b>Итого за Обед</b>		800	30	26	126	849	
<b>Полдник</b>	Корж молочный	075	11	17	109	601	456
	Кисломолочный продукт	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		275	17	22	117	719	
<b>Итого за день</b>		1 570	58	64	336	1943	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Булочка домашняя	050	4	6	31	183	493
	Буженина отварная	30	9	6		93	554
	сыр порц	30					97
	Огурец порц	25				2	674
	Чай зеленый с лимоном	200			15	56	576
	Фрукт	200	3	1	42	192	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>88</b>	<b>526</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат школьные годы	60					36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9	7	18	160	69,01
	Филе куриное с овощами	60	17	21	2	259	845
	Булгур с маслом	150	2	4	11	84	233,11
	Компот из сухофруктов	200			22	86	210
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>114</b>	<b>879</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие	50	1		7	36	332,04
	Чай фруктовый	200			15	56	203,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>1</b>		<b>22</b>	<b>92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 595</b>	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>224</b>	<b>1497</b>	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рис припущенный с овощами	150	2	4	11	84	233,38
	Творожок	130	28	6	182	177	342
	Масло сливочное	10		7		66	1,01
	Яйцо вареное	20	102	92	6	1256	532,01
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Батон .	50	4	1	26	125	486
<b>Итого за Завтрак</b>		410	134	106	229	1680	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	30				4	276
	Свекольник со сметаной и зеленью	200	3	6	12	112	771
	Запеканка картофельная с мясом (школа).	160	19	16	37	359	179,05
	Сок 200 гр	200	1		25	110	788
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		730	33	24	135	875	
<b>Полдник</b>							
	Слойка	110	4	12	31	254	776
	Напиток из кураги	200	1		31	122	670
<b>Итого за Полдник</b>		310	5	12	62	376	
<b>Итого за день</b>		1 450	172	142	426	2931	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Блины п/ф	105	9	7	25	201	552
	Джем	30	5		688	2650	291
	Чай с молоком	200	3	3	20	114	199
	Фрукт	200	3	1	42	192	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		535	20	11	775	3157	
<b>Обед</b>							
	Морковь с сахаром	50	1		6	27	13
	Суп из овощей с курицей	200	7	9	8	148	58,01
	Биточки особые	50	10	11	5	161	269
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	46	255	230
	Компот из свежзаморож. ч/смородины.	200			21	84	216,01
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		790	37	27	147	965	
<b>Полдник</b>							
	Сочник с творогом	100	11	8	13	173	858,01
	Чай зеленый с лимоном	200			15	56	576
<b>Итого за Полдник</b>		300	11	8	28	229	
<b>Итого за день</b>		1 625	68	46	950	4351	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Мясное изделие, запеченное в тесте	100	11	17	32	312	794
	Какао с молоком	200	2	2	18	95	403
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>96</b>	<b>618</b>	
<b>Обед</b>	Салат мясной	60	4	8	4	107	757,01
	Суп лапша с зеленью и курицей	200	3	3	11	86	357
	Филе куриное на пару	50	17	21	4	276	844,01
	Овощное рагу с кабачками	150	3	10	19	175	215
	Компот из клубники	200			28	111	323,05
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>127</b>	<b>1045</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	75	2		11	54	332,04
	Сок	200	1		25	110	38
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>3</b>		<b>36</b>	<b>164</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 595</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>259</b>	<b>1827</b>	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	8	11	42	286	272
	Масло сливочное	10		7		66	1,01
	сыр пор,	20					97
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Батон	50	4	1	26	125	278
<b>Итого за Завтрак</b>		480	12	19	83	533	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	41,01
	Борщ с капустой, картофелем, мясом	200	7	8	11	141	49
	Голень запеченная	75	28	7	1	181	293,03
	Картофельное пюре	150	3	4	27	153	226,02
	Компот из сухофруктов	200			22	86	210
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		825	49	26	127	922	
<b>Полдник</b>	Плюшка московская.	50	4	4	28	164	696
	Кисломолочный продукт	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		250	10	9	36	282	
<b>Итого за день</b>		1 555	71	54	246	1737	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная "Дружба"	200	6	5	10	187	852,03
	Горячий бутерброд с сыром и бужениной	80	6	10	12	161	574
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		700	15	16	83	615	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с капустой (Школа)	60	1	7	5	91	32,04
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200\20	7	7	19	167	71,06
	Биточки "Школьник"	60	9	13	5	175	924
	Каша гречневая вязкая	150	5	8	26	190	230,48
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	Сок 200 гр	200	1		25	110	788
<b>Итого за Обед</b>		830	33	37	141	1023	
<b>Полдник</b>							
	Слойка	160	6	18	45	370	776
	Напиток из кураги	200	1		31	122	670
<b>Итого за Полдник</b>		360	7	18	76	492	
<b>Итого за день</b>		1 890	55	71	300	2130	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	150	4	3	29	153	300
	Яйцо вареное	20	102	92	6	1256	532,01
	Масло сливочное	10		7		66	1,01
	Какао с молоком	200	2	2	18	95	403
	Батон	60	4	2	31	150	278
<b>Итого за Завтрак</b>		440	112	106	84	1720	
<b>Обед</b>	Салат пикантный	60	3	8	2	91	120
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной, зеленью	200	6	8	9	136	46,03
	Плов из индейки	200	17	16	28	322	394
	Компот из сухофруктов	200			26	101	671
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		800	36	34	126	940	
<b>Полдник</b>	Печенье песочное	50	3	12	29	228	687
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	12	44	284	
<b>Итого за день</b>		1 490	151	152	254	2944	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Вареники ленивые с творогом со сгущ. молоком	150	12	15	16	248	116,03
	Сыр порц	20	5	6		74	5,04
	Чай с лимоном	200/7			10	40	198
	Батон	60	4	2	31	150	278
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>657</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>103</b>	<b>723</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Суп картофельный с фасолью	200	4	3	14	102	63
	Котлета куриная.	60	10	14	11	206	388,02
	Картофель запеченный	150	584	1904	4598	36795	600
	Компот из свежеморож. ч/смородины.	200			21	84	216,01
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>608</b>	<b>1923</b>	<b>4707</b>	<b>37487</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кокосовое печенье	75	8	23	53	440	922,01
	Активель	200	5	5	23	160	288
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>13</b>	<b>28</b>	<b>76</b>	<b>600</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 742</b>	<b>645</b>	<b>1975</b>	<b>4886</b>	<b>38810</b>	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Йогурт	150	4	4	6	89	347
	Булочка ванильная	050	4	4	35	181	249
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Масло сливочное	10		7		66	1,01
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		630	11	16	102	603	
<b>Обед</b>							
	Салат из св огурцов и помидор с зел.луком	60	1	6	2	64	744,02
	Бульон с яйцом и курицей	200	30	12	1	232	863
	Бефстроганов из говядины	50/50	15	4	4	114	168,07
	Спагетти отварные	150	6	5	31	191	373
	Напиток из кураги	200	1		31	122	670
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		850	63	29	130	1013	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие	100	2		15	71	332,04
	Сок 200 гр	200	1		25	110	788,11
<b>Итого за Полдник</b>		300	3		40	181	
<b>Итого за день</b>		1 780	77	45	272	1797	
<b>Итого за период</b>		32 062	2076	3298	11060	78946	
<b>Среднее значение за период</b>			103,8	164,9	553	3947,3	