

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11кл 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	250	7	6	13	234	852,02
	Масло сливочное	10		7		66	1,01
	Сыр порц	20	5	6		74	5,04
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	480	12	19	28	430	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порц	100	1		4	17	0,1
	Борщ с мясом, фасолью и сметаной	250	6	7	14	144	49,08
	Биточки рубленые из птицы паровые.	80	1	1	1	12	543,02
	Каша гречневая вязкая	180	6	10	31	228	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>	950	24	20	136	787		
<b>Полдник</b>	Булочка с маком	100	10	5	58	320	635
	Кисломолочный продукт	250	7	6	10	148	528,05
<b>Итого за Полдник</b>	350	17	11	68	468		
<b>Итого за день</b>	1 780	53	50	232	1685		

Рацион: школа 5-11кл 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	19	25	376	345,06
	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	24	100	749	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	80	1	4	5	63	726
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250	13	9	22	221	401
	Филе куриное запеченное в сухарях	100	31	38	8	499	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>		970	59	70	147	1450	
<b>Полдник</b>	Слойка	100	4	11	28	231	776
	Напиток из шиповника	250			24	95	354
<b>Итого за Полдник</b>		350	4	11	52	326	
<b>Итого за день</b>		1 920	97	105	299	2525	

Рацион: школа 5-11кл 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	90			12	45	912
	Чай с сахаром	200			15	56	197
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		710	11	10	112	568	
<b>Обед</b>	Салат из сладкой кукурузы с маслом	80	2	4	7	72	730
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	250	8	11	12	185	145
	Макаронник с мясом	200	32	27	62	602	657
	Соус молочный	50	2	3	6	62	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>		920	56	47	186	1376	
<b>Полдник</b>	Бисквитная полоска с повидлом	100	8	5	64	316	916,01
	Кисель из свежемороженой клубники	250			37	140	217,14
<b>Итого за Полдник</b>		350	8	5	101	456	
<b>Итого за день</b>		1 980	75	62	399	2400	

Рацион: школа 5-11кл 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>	<b>370</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>37</b>	<b>380</b>	
<b>Обед</b>	Морковь с сахаром	80	1		9	43	13
	Рассольник ленинградский	250	2	5	18	133	56,01
	Шашлык из куриного филе	90	25	34	1	411	890,01
	Рис припущенный с маслом	180	5	5	49	245	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>	<b>940</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>164</b>	<b>1223</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс " Столичный "	100	10	35	94	733	
	Имунеле	200	5	5	23	160	875
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>117</b>	<b>893</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 610</b>	<b>75</b>	<b>105</b>	<b>318</b>	<b>2496</b>	

Рацион: школа 5-11кл 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	200	15	21	63	487	610
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	620	18	22	124	754	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с черносливом	80	2	7	17	131	748
	Бульон с яйцом и курицей	250	38	15	2	290	863
	Жаркое по-домашнему	250	22	20	32	386	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>	920	73	44	146	1230		
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	80	2		12	57	332,04
	Сок 200 гр	200	1		25	110	788,11
<b>Итого за Полдник</b>	280	3		37	167		
<b>Итого за день</b>	1 820	94	66	307	2151		

Рацион: школа 5-11кл 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 пшенная	250	10	8	46	283	617,01
	Сыр порц	30	7	9		111	5,04
	Чай с сахаром	200			15	56	197
	Батон	80	6	2	41	200	278
<b>Итого за Завтрак</b>		560	23	19	102	650	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порц	80	1		3	14	0,1
	Свекольник со сметаной и зеленью	250	4	8	15	140	771
	Котлета куриная	80	13	18	14	274	388,01
	Каша гречневая с овощами	200	12	7	67	366	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>		950	40	35	185	1180	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	100	6	2	67	297	398
	Кисломолочный продукт	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		300	12	7	75	415	
<b>Итого за день</b>		1 810	75	61	362	2245	

Рацион: школа 5-11кл 2023/2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет	150	3	13	2	137	678
	Мясо отварное	060	7	14	1	160	795,01
	Масло сливочное шоколадное	15		11		99	1,02
	Какао с молоком	200	2	2	18	95	403
	Батон	90	7	3	46	225	278
<b>Итого за Завтрак</b>		515	19	43	67	716	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы, квашен.капусты и зел.горошка	80	1	4	7	67	749,01
	Суп картофельный с мясом	250	8	6	22	169	69,05
	Гуляш из говядины	130	20	21	4	283	578
	Макароны отварные	180	5	4	35	183	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>		980	45	37	154	1102	
<b>Полдник</b>	Сахаринка	100	6	22	74	496	768
	Чай зеленый с лимоном	200/7			15	58	576
<b>Итого за Полдник</b>		307	6	22	89	554	
<b>Итого за день</b>		1 802	70	102	310	2372	

Рацион: школа 5-11кл 2023/2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Блины п/ф	150	12	9	35	287	552
	Молоко сгущенное	30	2	2	3	41	896,02
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		600	17	12	99	595	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порц	80	1		3	14	0,1
	Бульон с куриными фрикадельками и гренками	250	8	8	1	108	863,01
	Котлеты по-самарски	80	12	12	9	186	391,01
	Рагу овощное	180	3	6	19	141	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>		930	34	28	114	823	
<b>Полдник</b>	Сырная палочка	60	8	8	29	216	827
	Активель	100	3	3	12	80	288
<b>Итого за Полдник</b>		160	11	11	41	296	
<b>Итого за день</b>		1 690	62	51	254	1714	

Рацион: школа 5-11кл 2023/2024

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Творожок	150	32	7	210	204	342
	Горячий бутерброд с сыром, отварным мясом.	120	13	14	29	296	573
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	15	104	204,03
<b>Итого за Завтрак</b>		470	49	25	254	604	
<b>Обед</b>	Салат "Ароматный"	80	1	7	3	75	712
	Суп картофельный с клецками и курицей	250	8	10	20	202	392
	Плов из индейки	250	7	14	69	415	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>		920	26	33	179	1083	
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	80	2		12	57	332,04
	Чай с лимоном	200/7			10	40	198
<b>Итого за Полдник</b>		287	2		22	97	
<b>Итого за день</b>		1 677	77	58	455	1784	

Рацион: школа 5-11кл 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	150	20	21	44	438	502
	Фрукт	200	3	1	42	192	383,18
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23	22	101	686	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов и помидор с зел.луком	80	1	4	2	46	744
	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	250	7	12	15	204	49,06
	Птица тушенная с овощами	100	22	65	6	691	438
	Рис припущенный с маслом	180	5	5	49	245	232,01
	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>		950	45	88	157	1573	
<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>		1 800	71	110	298	2440	

Рацион: школа 5-11кл 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
	Батон	80	6	2	41	200	278
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		495	11	16	93	375	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порц	80	1		3	14	0,1
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью	250	7	10	11	170	46,02
	Говядина в сочке	80	2459	3071	320	38678	366
	Макароны отварные	180	5	4	35	183	300
	Напиток из шиповника	200			19	76	354
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		930	2482	3087	449	39411	
<b>Полдник</b>	Корж молочный	100	14	22	145	801	456
	Кисломолочный продукт	250	7	6	10	148	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		350	21	28	155	949	
<b>Итого за день</b>		1 775	2514	3131	697	40735	

Рацион: школа 5-11кл 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	100	7	12	62	366	493
	Буженина отварная	50	16	10		155	554
	Сыр порц	30	7	9		111	5,04
	Огурцы порционнo	20				2	0,01
	Чай зеленый с лимоном	200/7			15	58	576
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		627	33	32	123	903	
<b>Обед</b>							
	Салат школьные годы	80					36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11	8	22	200	69,01
	Филе куриное с овощами	80	22	27	3	346	845
	Булгур с маслом	180	3	4	13	101	233,11
	Компот из сухофруктов	250			27	107	210
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		980	46	41	126	1044	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие	100	2		15	71	332,04
	Чай фруктовый	200			15	56	203,04
<b>Итого за Полдник</b>		300	2		30	127	
<b>Итого за день</b>		1 907	81	73	279	2074	

Рацион: школа 5-11кл 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 маслом	150	3	4	13	101	233,84
	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	80	6	2	41	200	278
<b>Итого за Завтрак</b>		440	136	107	244	1755	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	30				4	276
	Свекольник со сметаной и зеленью	250	4	8	15	140	771
	Запеканка картофельная с мясом	200	24	20	46	448	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>		820	39	30	147	992	
<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>		1 570	180	149	453	3123	

Рацион: школа 5-11кл 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	150	12	9	35	287	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>		580	23	13	785	3243	
<b>Обед</b>	Морковь с сахаром	80	1		9	43	13
	Суп из овощей с курицей	250	9	11	10	184	58,01
	Биточки особые	80	16	18	8	258	269
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	56	306	230
	Компот из свежеморож. 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>		930	46	37	168	1178	
<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>		1 810	80	58	981	4650	

Рацион: школа 5-11кл 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, запеченое 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	80	4	12	5	148	30
	Суп лапша с зеленью и курицей	250	3	4	14	107	357
	Филе куриное на пару	75	26	32	6	414	844,01
	овощное рагу с кабачками	200	4	14	25	233	215
	Компот из клубники	200			28	111	323,05
	Хлеб пшеничный	30	2		15	68	250
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	299
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>40</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>1117</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	100	2		15	71	332,04
	Сок	200	1		25	110	38
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>3</b>		<b>40</b>	<b>181</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 675</b>	<b>59</b>	<b>82</b>	<b>236</b>	<b>1916</b>	

Рацион: школа 5-11кл 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	250	10	13	53	358	272
	Масло сливочное	10		7		66	1,01
	Сыр порциями	030	7	9		111	5
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Батон	80	6	2	41	200	278
<b>Итого за Завтрак</b>		570	23	31	109	791	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	80	2	7	6	95	41,01
	Борщ с капустой, картофелем, мясом	250	8	10	14	176	49
	Голень запеченная	100	38	10	1	242	293,03
	Картофельное пюре	200	4	6	36	204	226,01
	Компот из свежеморож. клубники	200			23	90	216,04
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		970	62	35	141	1097	
<b>Полдник</b>	Плюшка московская.	100	9	9	57	327	696
	Кисломолочный продукт	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		300	15	14	65	445	
<b>Итого за день</b>		1 840	100	80	315	2333	

Рацион: школа 5-11кл 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"	250	7	6	13	234	852,03
	Горячий бутерброд с сыром и бужениной	100	8	12	15	201	574
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>770</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>702</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	11	87	64	1086	32,02
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250	8	8	22	190	71,06
	Биточки "Школьник"	80	13	18	7	234	924
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6	56	306	230
	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>		<b>950</b>	<b>53</b>	<b>121</b>	<b>235</b>	<b>2216</b>	
<b>Полдник</b>	Слойка	100	4	11	28	231	776
	Напиток из кураги	200	1		31	122	670
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>59</b>	<b>353</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 020</b>	<b>76</b>	<b>151</b>	<b>383</b>	<b>3271</b>	

Рацион: школа 5-11кл 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	40	203	184	11	2512	532,01
	Масло сливочное	10		7		66	1,01
	Какао с молоком ( школа )	200	2	2	18	95	403
<b>Итого за Завтрак</b>		400	209	196	58	2826	
<b>Обед</b>	Салат пикантный	80	5	10	2	121	120
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	250	8	11	12	185	145
	Плов из индейки	200	17	16	28	322	394
	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>		870	40	39	125	1004	
<b>Полдник</b>	Печенье песочное	100	7	23	59	456	687
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
<b>Итого за Полдник</b>		300	7	23	74	512	
<b>Итого за день</b>		1 570	256	258	257	4342	

Рацион: школа 5-11кл 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	30	7	9		111	5,04
	Чай с лимоном	200			10	38	198
	Батон	60	4	2	31	150	278
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>57</b>	<b>547</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порц	80	1		3	14	0,1
	Суп картофельный с фасолью	250	5	4	17	127	63
	Котлета куриная	100	17	23	18	343	388,01
	Картофель запеченный	200	778	2538	6130	49060	600
	Компот из груш и свежеморож. чер. смородины	200			28	107	322,03
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>811</b>	<b>2567</b>	<b>6257</b>	<b>49941</b>	
<b>Полдник</b>	Кокосовое печенье	100	10	30	70	586	922,01
	Актимель	200	5	5	23	160	288
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>93</b>	<b>746</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 710</b>	<b>849</b>	<b>2628</b>	<b>6407</b>	<b>51234</b>		

Рацион: школа 5-11кл 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	100	9	8	70	362	249
	Масло сливочное	10		7		66	1,01
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		680	16	20	137	784	
<b>Обед</b>	Салат из св огурцов и помидор с зел.луком	80	1	8	2	85	744,02
	Бульон с яйцом и курицей	250	38	15	2	290	863
	Бефстроганов из говядины	125	19	5	5	143	168,07
	Спагетти отварные	180	7	6	38	229	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>		975	76	36	139	1159	
<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>		1 955	95	56	316	2124	
<b>Итого за период</b>		35 721	5039	7436	13558	137614	
<b>Среднее значение за период</b>			252	371,8	677,9	6880,7	