



ДЕГУСТАЦИЯ







19.04.2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	№ рецеп туры
			белки	жир ы	углев оды		
Неделя 2 День 2							
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	21,0	4,5	10,3	89,4	6
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110,0	55
	Гуляш	100	17,0	15,7	7,1	252,8	336
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	183
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	304
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за обед			57,4	38,5	113,8	972,2	



20.04.2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценнос ть	№ рецеп туры
			белки	жир ы	углево ды		
Неделя 2 День 3							
Обед	Рассольник «ленинградский»	250	5,98	12,6	12,67	207,07	56
	Шницель рыбный	100	3,2	8,5	7,5	121,6	335
	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	146
	Помидоры свежие порционно	50	0,3	0,0	1,45	7,0	332
	Компот из груш	200	0,2	0,1	17,2	68,0	311
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за обед			17,38	29,1	88,82	707,67	



21.04.2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Обед	Салат с сыром	100	8,2	10,7	4,2	148,0	45
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,6	4,4	38,5	245,0	42
	Котлеты рубленые из птицы	90	8,0	16,0	24,0	272,0	136
	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	227
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111,0	319
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за обед			38,5	40,5	167,9	1209,0	



22.04.2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углевод ы		
Неделя 2 День 5							
Обед	Суп рыбный	250	11,2	6,15	14,2	144,52	44
	Плов из курицы	200	19,0	23,78	31,55	418,89	138
	Огурец свежий к гарниру	50	0,35	0,0	0,9	5,0	332
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	310
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,10	138,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
Итого за обед			37,02	32,4	114,39	876,61	



25.04.2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,5	5,0	7,6	83,0	11
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110,0	55
	Шницель из говядины	90	8,0	21,0	13,5	275,0	99
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	183
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	311
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за обед			26,2	41,6	119,8	962,0	



26.04.2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День2							
Завтрак	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,1	8,9	5,1	104,0	28
	Котлета рубленая из птицы	90	8,0	16,0	24,0	272,0	99
	Макароны отварные	150	5,49	3,91	32,83	191,67	227
	Компот из изюма	200	1,3	0,11	32,4	130,0	309
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			19,89	30,92	120,33	835,67	

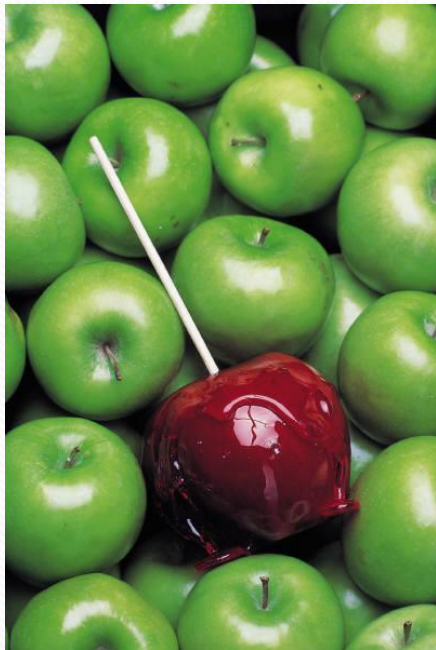


27.04.2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
	Салат из белокочанной капусты	100	21,0	4,5	10,3	89,4	6
	Голень куриная отварная	90	20,0	16,8	0,3	232,0	132
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	200,0	187
	Компот из кураги	200	1,3	0,11	32,41	130,0	309
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			49,88	27,33	105,76	789,4	

Рекомендации

школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;

● **БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**

