

1 октября 2023 года 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	вареники ленивые	150	25,9	10,5	23,2	295,6	№ 10,1
	чай	200	0	0	5	20,3	№ 12.4,1
	бутерброд с повидлом	30	1,5	0,1	16,3	72,2	№1.3
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№ 19
	Сухофрукты порционно	12	0,8	0,2	7,5	38	№15
Итого за 1 завтрак		500	29,7	10,9	61,8	473,3	
2 завтрак	чай с молоком сгущенным	200	0,7	0,7	10	54,4	№12.6
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1.9
Итого за 2 завтрак		225	2,6	0,9	22,3	113,4	
Обед	салат зимний	80	2	10,3	12,8	149,3	№2.21
	пельмени отварные с бульоном	200	7,9	17,3	17,4	187,4	№ 3.11
	макароны отварные	180	6,6	5,1	42,3	242	№6.1
	компот из сухофруктов	200	0,38	0	20,3	84,1	№12,12
	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		730	21,78	33,4	121,3	814	
Полдник	драники	100	5,4	3,1	36,4	196,5	№ 5.8
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	15,1	103,8	№12.2
Итого за полдник		320	10,7	6,2	61,3	347,5	
Ужин	Икра морковная	80	1,5	6,4	8,4	89,4	№ 2.5
	пюре картофельное	180	4,6	5,3	32,7	198,6	№ 5.1
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,9	54	№12.14
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за ужин		515	10,1	12,3	76,7	461,3	
2 ужин	Нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.22
	хлеб пшеничный	10	0,7	0	4,9	23,6	№1.9
Итого за 2 ужин		210	1,7	0,2	25,1	115,6	
Итого за день		2500	76,58	63,9	368,5	2325,1	

1 октября 2023 года 5-6 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	вареники ленивые	180	31	12,6	27,8	354,7	№ 10,1
	чай	200	0	0	5	20,3	№ 12.4,1
	бутерброд с повидлом	30	1,5	0,1	16,3	72,2	№1.3
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№ 19
	Сухофрукты порционно	12	0,8	0,2	7,5	38	№15
Итого за 1 завтрак		530	34,8	13	66,4	532,4	
2 завтрак	чай с молоком сгущенным	200	0,7	0,7	10	54,4	№12.6
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№ 1.9
Итого за 2 завтрак		230	2,9	0,9	24,7	125,2	
Обед	салат зимний ****	120	3	15,4	19,2	223,9	№2.21
	пельмени отварные с бульоном	250	8,6	12,3	20,2	206,2	№ 3.11
	макароны отварные	200	7,3	5,6	46,5	266	№6.1
	компот из сухофруктов	200	0,38	0	20,3	84,1	№12,12
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
Итого за обед		845	24,58	34	137,2	943,2	
Полдник	драники	150	8,1	4,6	54,6	292	№ 5.8
	хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№1.9
	кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	15,1	103,8	№12.2
Итого за полдник		360	12,6	8,4	74,6	419,4	
Ужин	Икра морковная	100	1,1	6	11,2	105,3	№ 2.5
	пюре картофельное	230	6	6,9	41,7	254,3	№ 5.1
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,9	54	№12.14
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,88	80,4	№1.10
Итого за ужин		595	11,8	13,7	91,98	553	
2 ужин	Нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.22
	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		2780	89,18	70,3	424,88	2712,4	