

4 октября 2023 года

с 1 по 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	суп молочный с крупой	200	4,9	7,2	18,6	140,7	№ 3.21
	Напиток из повидла	200	0,1	0	19,3	75,1	№12.18
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 17.1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	бутерброд с маслом	35	1,9	7,4	12,4	125,1	№1.10
Итого за 1 завтрак		500	15,7	20,3	53,7	467,4	
2 завтрак	кондитерское изделие (зефир)**	20	0,1	0	15,9	65,2	№16
	напиток апельсиновый	200	0,1	0	11,7	49,3	№ 12.20
Итого за 2 завтрак		220	0,2	0	27,6	114,5	
Обед	бульон куриный с лапшой	200	10	9,3	22,1	213,4	№ 3.16
	сельдь с луком репчатым	60	7,4	12,1	1,8	142	№ 7.5
	картофель отварной	180	4,8	6,7	39	237,6	№ 5.7
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.22
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за обед		700	27,4	28,8	108,2	816,1	
Полдник	лепешка с сыром*	75	9	7,3	36,5	249	№ 11.3
	Яблоко запеченное	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 15
	компот из кураги	200	0,7	0	14,6	62,7	№12.13
Итого за полдник		375	10,6	7,5	59,2	354,7	
ужин	чахохбили	100	19	9,5	0	175	№9.4
	Каша пшеничная вязкая	150	5,2	3,7	24,3	152	№6.6
	чай с лимоном	200	1	0	8,1	34,3	№ 12.9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за ужин		500	28,7	13,66	52,6	468,8	
2 ужин	чай со сгущенным молоком	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 ужин		230	2,9	0,9	24,7	125,2	
Итого за день		2525	85,5	71,16	326	2346,7	

4 октября 2023 года

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	суп молочный с крупой	250	6,1	8,8	23	1986	№ 3.21
	Напиток из повидла	200	0,1	0	19,3	75,1	№12.18
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 17.1
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	бутерброд с маслом 20/15	35	1,6	11	10	146,3	№1.10
Итого за 1 завтрак		555	17,2	25,6	58,5	541,4	
2 завтрак	кондитерское изделие (зефир)**	20	0,1	0	15,9	65,2	№16
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№ 1,9
	напиток апельсиновый	200	0,1	0	11,7	49,3	№ 12.20
Итого за 2 завтрак		230	0,9	0,8	32,5	138,1	
Обед	бульон куриный с лапшой	250	12,6	11,8	27,8	269,2	№ 3.16
	сельдь с луком репчатым	100	12,8	19,3	1,8	233	№ 7.5
	картофель отварной	200	5,3	7,4	43,3	263,3	№ 5.7
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.22
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	25	1,7	0,3	8,6	50,2	№1.10
Итого за обед		795	34,92	39,1	111,5	954,9	
Полдник	лепешка с сыром*	75	9	7,3	36,5	249	№ 11.3
	Яблоко запеченное	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1,9
	компот из кураги	200	0,7	0	14,6	62,7	№12.13
Итого за полдник		400	12,5	7,7	71,5	413,7	
ужин	чахохбили	100	19	9,5	0	175	№9.4
	Каша пшеничная вязкая	200	7,4	5,5	33,4	215	№6.6
	чай с лимоном	200	1	0	8,1	34,3	№ 12.9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за ужин		550	30,9	15,46	61,7	531,8	
2 ужин	чай со сгущенным молоком	200	0,7	0,7	10	54,4	№ 12.6
	хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
Итого за 2 ужин		235	3,3	0,9	27,2	137	
Итого за день		2765	99,72	89,56	362,9	2716,9	0