

7 октября 2023 года

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1Завтрак	каша ячневая молочная жидкая	180	6,1	6,9	23,6	182,2	№ 4.5
	Бутерброд с джемом	35	1,9	0,2	18,8	84	№1.3
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№ 1.9
	какао напиток на молоке	200	3,58	2,85	14,7	100	№12.1
	Сухофрукты порционно	17	0,4	0,4	9,8	47	№15
Итого за 1 завтрак		535	13,48	10,45	76,7	460,4	
2 завтрак	кондитерское изделие (конфета)**	20	1,4	5	12,4	100	№16
	чай зеленый с яблоком	180	0,1	0	8	27	№12.7
Итого за 2 завтрак		200	1,5	5	20,4	127	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	6,2	11	143,3	№2.18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,7	11,2	13,6	189,3	№ 3.8
	Рис, припущенный с овощами	150	3	10	30	229,6	№ 6.4
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
Итого за обед		725	18,7	28,3	105,8	817,2	
Полдник	сдоба обыкновенная ****	75	5,9	4,7	44,4	243,6	№ 11,8
	сок	100	0,8	0,2	7,5	38	№15
	напиток из шиповника	200	0,3	0,1	14,8	68	№ 12.22
Итого за полдник		375	7	5	66,7	349,6	
Ужин	Салат из свеклы	80	0,7	6,1	2,8	70,4	№2.1
	картофель тушеный с луком	180	5	6,7	37,3	230,8	№ 5.6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
	компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	12,5	53,3	№ 12.12
Итого за ужин		510	9,3	13,3	72,8	462	
2 ужин	чай с повидлом	200	0,1	0	15	60,1	№12.8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
Итого за 2 ужин		220	1,6	0,1	24,8	107,3	
Итого за день		2565	51,58	62,15	367,2	2323,5	

7 октября 2023 года

5 -9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1Завтрак	каша ячневая молочная жидкая	230	7,7	8,9	30	233	№ 4.5
	Бутерброд с джемом	40	2,3	0,2	21,3	95,8	№1.3
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1.9
	какао напиток на молоке	200	3,58	2,85	14,7	100	№12.1
	Сухофрукты порционно	17	0,4	0,4	9,8	47	№15
Итого за 1 завтрак		595	15,88	12,55	88,1	534,8	
2 завтрак	кондитерское изделие (конфета)**	20	1,4	5	12,4	100	№16
	чай зеленый с яблоком	180	0,1	0	8	27	№12.7
Итого за 2 завтрак		200	1,5	5	20,4	127	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	6,2	11	143,3	№2.18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,5	13,8	19,8	253,9	№ 3.8
	Рис, припущенный с овощами	200	4	13,3	40,4	306,1	№ 6.4
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
Итого за обед		875	23,5	34,2	122,4	958,3	
Полдник	сдоба обыкновенная ****	75	5,9	4,7	44,4	243,6	№ 11,8
	сок	100	0,8	0,2	7,5	38	№15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	напиток из шиповника	200	0,3	0,1	14,8	68	№ 12.22
Итого за полдник		395	8,5	5,1	76,5	396,8	
Ужин	Салат из свеклы	100	1,4	6,1	11,1	107	№2.1
	картофель тушеный с луком	230	6,3	9,1	47,6	299,8	№ 5.6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20	1,3	0,2	6,9	40,2	№1.10
	компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	12,5	53,3	№ 12.12
Итого за ужин		570	10,6	15,6	87,9	547,5	
2 ужин	чай с повидлом	200	0,1	0	15	60,1	№12.8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
Итого за 2 ужин		230	2,3	0,2	29,7	130,9	
Итого за день		2865	62,28	72,65	425	2695,3	