

09 ноября 2023 года

с 1 по 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак	каша манная молочная жидкая	200	6,6	6,8	23,3	199,2	№ 4.3
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	какао напиток на молоке	200	3,5	2,8	14,7	100	№ 12.1
	Яблоко запеченное	100	0,5	0,5	21	96	№ 15
Итого за 1 завтрак		530	12,8	10,3	73,7	466	
2 завтрак	бутерброд с джемом	30	1,5	0,1	16,3	72,2	№1.3
	напиток из ягод быстрозамороженных	200	0,12	0	10,9	46	№12.19
Итого за 2 завтрак		230	1,62	0,1	27,2	118,2	
Обед	салат осенний	60	1,4	7,2	11	79,4	№ 2.16
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,9	10,3	9,3	155,6	№ 3.2.1
	Гуляш из отварной говядины	90	17	19	3,2	254	№ 8.4
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,7	4,8	21,1	146,9	№ 6.5
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
	Хлеб пшеничный	20	1,5	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		745	32,5	41,7	83	817,4	
Полдник	сырники из творога с картофелем	100	21,2	8,7	22,5	258,6	№ 10.7
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
Итого за полдник		300	22,2	8,9	42,7	350,6	
Ужин	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,6	3,6	2,9	48,2	№ 2.1
	рагу из овощей с мясом	180	13	15	18	262	№ 8,3
	напиток из цитрусовых	200	0,1	0	5,7	25,2	№ 12.21.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за ужин		500	17,98	19,14	51,76	466,5	
2 ужин	чай с сахаром	200	0,1	0,1	10	40,6	№ 12.4
	кондитерское изделие (крендель с корицей)**	25	1,7	2	14	80	№16
Итого за 2 ужин		25	1,8	2	24	120,6	
Итого за день		2330	88,9	82,14	302,36	2339,3	

09.11. 2023 года

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак	каша манная молочная жидкая	250	7,8	9	30,3	243	№ 4.3
	хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94,4	№1.9
	какао напиток на молоке	200	3,5	2,8	14,7	100	№ 12.1
	фрукты свежие (банан)***	100	0,5	0,5	21	96	№ 15
Итого за 1 завтрак		590	14,8	12,6	85,6	533,4	
2 завтрак	бутерброд с джемом	40	2,3	0,2	21,3	95,8	№1.3
	напиток из ягод быстрозамороженных	200	0,12	0	10,9	46	№12.19
Итого за 2 завтрак		240	2,42	0,2	32,2	141,8	
Обед	салат осенний	100	2,3	6,3	16,8	134,4	№ 2.16
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,2	12	11,3	183,9	№ 3.2.1
	Гуляш из отварной говядины	90	17	19	3,2	254	№ 8.4
	каша рассыпчатая гречневая	200	6,2	6,3	28	194,4	№ 6.5
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
	Хлеб пшеничный	20	1,5	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		885	36,2	44	97,7	948,2
Полдник	сырники из творога с картофелем	150	31	11,9	31,9	368	№ 10.7
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	40,6	№ 12.24
Итого за полдник		350	31,1	11,9	41,9	408,6	
Ужин	салат из свеклы с огурцами солеными	150	1,7	9,1	7,4	122	№ 2.1
	рагу из овощей с мясом	200	15	17	19	295	№ 8.3
	напиток из цитрусовых	200	0,1	0	5,7	25,2	№ 12.21.1
	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
Итого за ужин		600	20,3	26,5	52,3	549,7	
2 ужин	чай с сахаром	200	0,1	0,1	10	40,6	№ 12.4
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№ 1,9
	кондитерское изделие (крендель с корицей)**	25	1,7	2	14	80	№16
Итого за 2 ужин		235	2,5	2,9	28,9	144,2	
Итого за день		2900	107	98	338	2725.9	