

10 октября 2023 года

с 1 по 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
1 Завтрак	Каша молочная жидкая "рябчик"	180	6,6	7,1	28,4	205,4	№ 4.7
	кофейный напиток на молоке	200	3,81	3	15,13	103,82	№ 12.2
	бутерброд с маслом	30	1,6	7,4	9,9	113,3	№ 1.1
	Сухофрукты порционно/ изюм	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 15
Итого за 1 завтрак		510	12,41	17,9	63,23	469,52	
2 завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№17
	хлеб пшеничный	10	0,7	0,08	4,9	23,6	№ 1.9
	чай зеленый	200	0,1	0,02	7,6	31,4	№12.7
Итого за 2 завтрак		250	5,9	4,7	12,8	118	
Обед	Капуста тушеная	80	0,8	6,7	7,3	81,8	№2.7
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9	7,6	15,7	168,4	№ 3.10
	плов из птицы	150	16	16,6	28,27	367,7	№ 9.1
	напиток апельсиновый	200	0,1	0	11,7	49,3	№ 12.20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	12,3	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
	Итого за обед		700	30,88	31,64	89,07	818,4
Полдник	сочни с творогом****	75	8,8	9,9	30,2	247,3	№ 10.6
	Яблоки печенные	100	0,4	0,3	10,3	47	№ 15
	напиток из шиповника	200	0,1	0	8	68	№12.22
Итого за полдник		375	9,3	10,2	48,5	362,3	
ужин	котлета рыбная	100	10,7	5,7	11,9	142	№7.3
	пюре картофельное	150	3,9	4,5	27,2	165,9	№ 5.1
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,9	54	№12.14
	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		500	18,2	10,7	72,2	469,4
	чай с молоком	200	1,43	1,12	11,18	64,9	№ 12.6
2 ужин	кондитерское изделие(конфета шоколадная)**	10	0,8	5,26	11,84	50	№ 16
Итого за 2 ужин		210	2,23	6,38	23,02	114,9	
Итого за день		2545	78,92	81,52	308,82	2352,52	

10 октября 2023 года

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	Каша молочная жидкая "рябчик"	200	7,3	7,9	31,4	227,9	№ 4.7
	кофейный напиток на молоке	200	3,81	3	15,13	103,82	№ 12.2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	бутерброд с маслом	30	1,6	7,4	9,9	113,3	№ 1.1
	Сухофрукты порционно/ изюм	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 15
Итого за 1 завтрак		550	14,61	18,8	76,03	539,22	
2 завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№17
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	чай зеленый	200	0,1	0,02	7,6	31,4	№12.7
Итого за 2 завтрак		260	6,7	4,72	17,7	141,6	
Обед	Капуста тушеная	100	1,5	6	9,5	100	№2.7
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	11	9,5	19,7	211,1	№ 3.10
	плов из птицы	180	23,1	23,3	34	440	№ 9.1
	напиток апельсиновый	200	0,1	0	11,7	49,3	№ 12.20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	12,3	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
	Итого за обед		800	40,68	39,54	101	951,6
Полдник	сочни с творогом****	75	8,8	9,9	30,2	247,3	№ 10.6
	Яблоки печенные	100	0,4	0,3	10,3	47	№ 15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	напиток из шиповника	200	0,1	0	8	68	№12.22
Итого за полдник		395	10,8	10,3	58,3	409,5	
ужин	котлета рыбная	100	10,7	5,7	11,9	142	№7.3
	пюре картофельное	200	5,2	6	36,3	220,9	№ 5.1
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,9	54	№12.14
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
Итого за ужин		560	20,2	12,4	84,7	544,5	
2 ужин	чай с молоком	200	1,43	1,12	11,18	64,9	№ 12.6
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№1.9
	кондитерское изделие (конфета шоколадная)**	10	0,8	5,26	11,84	50	№ 16
Итого за 2 ужин		220	2,93	7,18	27,92	138,5	
Итого за день		2785	95,92	92,94	365,65	2724,92	