

10.11. 2023 года

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6,8	7,7	31,5	224,3	№ 4.4
	бутерброд с сыром	35	5	4,5	9,8	101,8	№ 1.2
	кофейный напиток на молоке	200	0,1	0	19,3	103,8	№12.2
***	Яблоко запеченное	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 15
Итого за 1 завтрак		515	12,3	12,6	70,4	476,9	
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 полусладкий	200	0,13	0	10	32,5	№ 12.5
Итого за 2 завтрак		250	5,93	4,68	15,2	119,1	
Обед	Суп с мясными шариками	200	10,6	8	25,8	218	№ 3.5
	зразы рубленые	100	13	16	8	237	№ 8.14.1
	пюре картофельное	150	3,9	4,5	27,2	165,9	№ 5.1
	компот из яблок и кураги	200	0,6	0,1	17	72,5	№ 12.15
	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 обед		705	32	29,1	100,7	812,7	
Полдник	манник	100	6	6,1	29,3	240,4	№11,15
	кисель из повидла	200	0,1	0	25,9	102,5	№ 12.26
Итого за полдник		300	6,1	6,1	55,2	342,9	
Ужин	шницель рыбный натуральный	100	11,7	4,2	7,1	114	№2.23
	макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	35,3	202	№ 6.1
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	40,6	№ 12.3
	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	20,8	8,86	72,6	464,1	
2 ужин**	кисломолочный продукт(кефир)	200	5,4	5	21,6	106	№ 12.21
	хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№1.9
Итого за 2 ужин		210	6,1	5,8	26,5	129,6	
Итого за день		2480	83,23	67,14	340,6	2345,3	

10.11. 2023 года

5-9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	230	7,7	8,9	35,1	253,6	№ 4.4
	бутерброд с сыром 25/20	45	5	4,5	9,8	131,8	№ 1.2
	кофейный напиток на молоке	200	0,1	0	19,3	103,8	№12.2
***	Яблоко запеченное	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 15
Итого за 1 завтрак		575	13,2	13,8	74	536,2	
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 полусладкий	200	0,13	0	10	32,5	№ 12.5
Итого за 2 завтрак		260	6,73	4,7	20,1	142,7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми*	250	13,4	10,1	34,1	282	№ 3.5
	зразы рубленые	100	13	16	8	237	№ 8.14.1
	пюре картофельное	200	5,2	6	36,3	220,9	№ 5.1
	компот из яблок и кураги	200	0,6	0,1	17	72,5	№ 12.15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
Итого за обед		815	36,8	32,9	121,5	951,8	
Полдник	манник	150	9	9,1	43,9	350,8	№11,15
	напиток апельсиновый	200	0,1	0	11,7	49,3	№ 12.20
Итого за полдник		350	9,1	9,1	55,6	400,1	
Ужин	шницель рыбный натуральный	150	11,7	4,2	7,1	124	№2.23
	макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	46,5	266	№ 6.1
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	40,6	№ 12.3
	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		605	23	10,3	86,3	549,9	
2 ужин**	кисломолочный продукт(кефир)	200	5,4	5	21,6	106	№ 12.21
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,84	47,2	№1.9
Итого за 2 ужин		220	6,9	5,1	31,44	153,2	
Итого за день		2825	95,7	75,9	388,9	2733,9	