

13 декабря 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	7,5	25,7	199,2	№ 4.3
	бутерброд с сыром	40	6,1	6	9,8	120	№ 1.2
	какао напиток на молоке	200	3,5	2,8	14,7	100	№12.1
	плоды свежие (груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	№15
Итого за 1 завтрак		540	16,2	16,3	50,2	466,2	
2 завтрак	бутерброд с джемом	35	1,9	0,2	18,8	84	№ 1.3
	чай с лимоном	200	0,1	0	8,1	34,3	№ 12.9
Итого за 2 завтрак		235	2	0,2	26,9	118,3	
Обед	салат*	80	1,3	5	8,1	84	№ 2.3
	борщ	200	5,7	9,5	9,6	208,3	№ 3.1
	Картофель отварной, запеченный с сыром	150	6,2	13,2	33,1	277,9	№5.6
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
Итого за обед		700	19,18	28,64	99,56	813,4	
Полдник	салат "студенческий"	100	3,7	13,7	14,7	197,8	№2.19
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
Итого за полдник		330	6,2	13,9	49,4	352,7	
Ужин	биточек "гнездышко"	100	10	11	2,8	154	№ 9.11
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,7	4,8	21,1	146,9	№ 6.5
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	40,6	№ 12.5
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за ужин		510	19	16,3	59	472,6	
2 ужин	морс ягодный	200	0,1	0	10	46	№ 12.29
	кондитерское изделие(пряник)**	20	1,2	0,9	15	73	№ 16
Итого за 2 ужин		220	1,3	0,9	25	119	
Итого за день		2535	63,88	76,24	310,06	2342,2	

5-6 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
1 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	9	30,3	242,6	№ 4.3
	бутерброд с сыром	40	6,1	6	9,8	120	№ 1.2
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,3	35,4	№1.9
	какао напиток на молоке	200	3,5	2,8	14,7	100	№12.1
	плоды свежие (груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	№15
Итого за 1 завтрак		605	18,9	18,2	72,4	545	
2 завтрак	бутерброд с джемом	30	1,5	0,1	16,3	72,2	№ 1.3
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,3	35,4	№1.9
	чай с лимоном	200	0,1	0	8,1	34,3	№ 12.9
Итого за 2 завтрак		245	2,7	0,2	31,7	141,9	
Обед	салат*	100	1,7	6,1	11,9	109,8	№ 2.24
	борщ	250	7,1	12,4	12	189	№ 3.1
	Картофель отварной, запеченный с сыром	200	7,5	16,4	39,7	431	№5.6
	нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,7	№1.9
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за обед		800	20,8	35,5	104	929,8	
Полдник	салат "студенческий"	120	4,4	16,4	17,6	237,3	№2.19
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
Итого за полдник		355	7,3	16,6	54,8	404	
Ужин	биточек "гнездышко", с овощами	120	11,5	11	11,9	164	№9.11.1
	каша рассыпчатая гречневая	230	6,2	6,3	28	221	№ 6.5
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	40,6	№ 12.5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
Итого за ужин		610	22	17,9	73,5	553,2	
2 ужин	морс ягодный	200	0,1	0	10	46	№ 12.29
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,9	23,6	№1.9
	кондитерское изделие (пряник)**	20	1,2	0,9	15	73	№ 16
Итого за 2 ужин		230	2	1	29,9	142,6	
Итого за день		2845	73,7	89,4	25	2716,5	