

14 октября 2023 года 1-4 класс

| Прием пищи                | Наименование блюда               | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергет. ценность | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|
|                           |                                  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                   |             |
| <b>1 Завтрак</b>          | Каша пшеничная молочная жидкая   | 180         | 7                | 7,5          | 27,1          | 205,7             | №4,9        |
|                           | какао напиток на молоке          | 200         | 3,58             | 2,85         | 14,7          | 100               | №12.1       |
|                           | бутерброд с сыром                | 30          | 1,6              | 7,4          | 9,9           | 113,3             | № 1.1       |
|                           | Сухофрукты порционно             | 22          | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                | № 15        |
| <b>Итого за 1 завтрак</b> |                                  | <b>510</b>  | <b>12,58</b>     | <b>18,15</b> | <b>61,5</b>   | <b>466</b>        |             |
| <b>2 завтрак</b>          | Яйцо вареное                     | 40          | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                | №17.1       |
|                           | хлеб пшеничный                   | 10          | 0,7              | 0            | 4,9           | 23,6              | №1.9        |
|                           | чай с лимоном                    | 200         | 0,17             | 0            | 8,17          | 34,3              | №12.9       |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |                                  | <b>250</b>  | <b>5,97</b>      | <b>4,6</b>   | <b>13,37</b>  | <b>120,9</b>      |             |
|                           | Салат из соленых огурцов с луком | <b>60</b>   | <b>1,4</b>       | <b>3,7</b>   | <b>9</b>      | <b>62,9</b>       | № 2.2       |
| <b>Обед</b>               | суп "снежок" с мясом птицы       | 200         | 10,4             | 13,3         | 8,2           | 195,1             | №3.15       |
|                           | птица в соусе с томатом          | 100         | 14               | 14           | 5,6           | 208               | № 9.3       |
|                           | каша рассыпчатая гречневая       | 150         | 4,7              | 4,8          | 21,1          | 146,9             | № 6.5       |
|                           | нектар                           | 200         | 1                | 0,2          | 20,2          | 92                | № 12.24     |
|                           | 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       |
| <b>Итого за обед</b>      |                                  | <b>760</b>  | <b>35</b>        | <b>36,4</b>  | <b>84,3</b>   | <b>812,4</b>      |             |
| <b>Полдник</b>            | Ватрушка лакомка                 | 75          | 7,7              | 15           | 41,5          | 293               | №10.5       |
|                           | Яблоко запеченное                | 100         | 0,8              | 0,2          | 7,5           | 38                | № 15        |
|                           | чай                              | 200         | 0,1              | 0            | 10            | 20,3              | № 12.3      |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                  | <b>375</b>  | <b>8,6</b>       | <b>15,2</b>  | <b>59</b>     | <b>351,3</b>      |             |
| <b>Ужин</b>               | Тартар рыбный                    | 100         | 14,3             | 8,4          | 4,7           | 151               | № 7.10      |
|                           | рис припущенный                  | 150         | 3,4              | 4            | 36,3          | 196               | №6.3        |
|                           | напиток из цитрусовых            | 200         | 0,12             | 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       |
| <b>Итого за ужин</b>      |                                  | <b>500</b>  | <b>21,32</b>     | <b>12,8</b>  | <b>66,9</b>   | <b>479,7</b>      |             |
|                           | чай с джемом                     | <b>200</b>  | <b>0,1</b>       | <b>0</b>     | <b>15</b>     | <b>60,1</b>       | № 12.8      |
| <b>2 ужин</b>             | хлеб пшеничный                   | 20          | 1,5              | 0,1          | 9,8           | 47,2              | № 1.9       |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |                                  | <b>220</b>  | <b>1,6</b>       | <b>0,1</b>   | <b>24,8</b>   | <b>107,3</b>      |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                  | <b>2615</b> | <b>85,07</b>     | <b>87,25</b> | <b>309,87</b> | <b>2337,6</b>     |             |

14 октября 2023 года 1-4 класс

| Прием пищи                | Наименование блюда               | Вес блюда                   | Пищевые вещества |              |               | Энергет. ценность | № рецептуры  |       |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------|
|                           |                                  |                             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                   |              |       |
| <b>1 Завтрак</b>          | Каша пшеничная молочная жидкая   | 230                         | 8,7              | 9,6          | 33,6          | 258,2             | №4.9         |       |
|                           | какао напиток на молоке          | 200                         | 3,58             | 2,85         | 14,7          | 100               | №12.1        |       |
|                           | бутерброд с маслом               | 40                          | 2,3              | 7,4          | 14,8          | 136,9             | № 1.1        |       |
|                           | Сухофрукты порционно             | 22                          | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                | № 15         |       |
| <b>Итого за 1 завтрак</b> |                                  | <b>570</b>                  | <b>14,98</b>     | <b>20,25</b> | <b>72,9</b>   | <b>542,1</b>      |              |       |
| <b>2 завтрак</b>          | Яйцо вареное                     | 40                          | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                | №17.1        |       |
|                           | хлеб пшеничный                   | 20                          | 1,5              | 0,1          | 9,8           | 47,2              | №1.9         |       |
|                           | чай с лимоном                    | 200                         | 0,17             | 0            | 8,17          | 34,3              | №12.9        |       |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |                                  | <b>260</b>                  | <b>6,77</b>      | <b>4,7</b>   | <b>18,27</b>  | <b>144,5</b>      |              |       |
| <b>Обед</b>               | Салат из соленых огурцов с луком | 80                          | 1,8              | 4,9          | 12            | 83,8              | № 2.2        |       |
|                           | суп "снежок" с мясом птицы       | 250                         | 12,4             | 13,8         | 10,3          | 216,1             | №3.15        |       |
|                           | птица в соусе с томатом          | 100                         | 14               | 14           | 5,6           | 208               | № 9.3        |       |
|                           | каша рассыпчатая гречневая       | 200                         | 6,2              | 6,3          | 28            | 194,4             | № 6.5        |       |
|                           | нектар                           | 200                         | 1                | 0,2          | 20,2          | 92                | № 12.24      |       |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 30                          | 2,2              | 0,2          | 14,7          | 70,8              | №1.9         |       |
|                           | Хлеб ржаной                      | 40                          | 2,7              | 0,5          | 13,8          | 80,4              | №1.10        |       |
|                           | <b>Итого за обед</b>             |                             | <b>900</b>       | <b>40,3</b>  | <b>39,9</b>   | <b>104,6</b>      | <b>945,5</b> |       |
|                           | <b>Полдник</b>                   | ватрушка лакомка **         | 75               | 7,7          | 15            | 41,5              | 293          | №10.5 |
|                           |                                  | фрукты свежие (мандарин)*** | 100              | 0,8          | 0,2           | 7,5               | 38           | № 15  |
| Хлеб пшеничный            |                                  | 20                          | 1,5              | 0,1          | 9,8           | 47,2              | №1.9         |       |
| чай                       |                                  | 200                         | 0,1              | 0            | 10            | 20,3              | № 12.3       |       |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                  | <b>395</b>                  | <b>10,1</b>      | <b>15,3</b>  | <b>68,8</b>   | <b>398,5</b>      |              |       |
| <b>Ужин</b>               | тартар рыбный с овощами****      | 100                         | 14,3             | 8,4          | 4,7           | 151               | № 7.10       |       |
|                           | рис припущенный                  | 180                         | 4,1              | 4,9          | 42            | 233               | №6.3         |       |
|                           | напиток из цитрусовых            | 200                         | 0,12             | 0            | 5,7           | 25,2              | № 12.21.1    |       |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 25                          | 1,9              | 0,2          | 12,3          | 59                | №1.9         |       |
|                           | Хлеб ржаной                      | 40                          | 2,7              | 0,5          | 13,8          | 80,4              | №1.10        |       |
|                           | <b>Итого за ужин</b>             |                             | <b>545</b>       | <b>23,12</b> | <b>14</b>     | <b>78,5</b>       | <b>548,6</b> |       |
|                           | чай с джемом                     | 200                         | 0,1              | 0            | 15            | 60,1              | № 12.8       |       |
| <b>2 ужин</b>             | хлеб пшеничный                   | 30                          | 2,2              | 0,2          | 14,7          | 70,8              | № 16         |       |
| <b>Итого за 2 ужин</b>    |                                  | <b>230</b>                  | <b>2,3</b>       | <b>0,2</b>   | <b>29,7</b>   | <b>130,9</b>      |              |       |
| <b>Итого за день</b>      |                                  | <b>2900</b>                 | <b>97,57</b>     | <b>94,35</b> | <b>372,77</b> | <b>2710,1</b>     |              |       |