

14 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 пшеничная молочная жидкая	200	6,6	7,55	23,94	191,77	№ 4.2
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№17
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Бутерброд с маслом	35	1,98	7,45	12,43	125,1	№1.1
	чай с сахаром	200	0,13	0	10	40,6	№12.4
Итого за 1 завтрак		500	15,71	19,8	58,97	479,47	
2 завтрак	кондитерское изделие (баранки)**	35	6,54	6,1	12,3	69	№1.2
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,9	54	№ 12.14
Итого за 2 завтрак		235	6,64	6,2	25,2	123	
Обед	суп-лапша домашняя	200	9	12	12	197,6	№ 3.4
	курица, тушенная в томатном соусе	100	19	14	1,9	217	№9.9
	макаронные изделия отварные	150	5,55	4,25	35,3	202	№6.1
	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
	Итого за обед		700	38,05	30,85	89,6	816,1
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	75	10,2	4,3	31,3	206	№ 11.4
	Яблоко запеченное	100	0,4	0,4	9,8	47	№15
	кисель из повидла	200	0,1	0	25,9	102,5	№12.26
Итого за полдник		375	10,7	4,7	67	355,5	
Ужин	Капуста тушенная	80	0,8	3,5	2,5	73,4	№ 2.27
	жаркое по домашнему	180	13	4	20	256	№ 8.2
	Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	12,5	53,3	№12.16
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	20	1,3	0,2	6,9	40,2	№1.10
Итого за ужин		500	16,7	7,9	51,7	470,1	
2 ужин	Чай с молоком сгущенным	200	0,7	0,7	10	54,4	№ 12.6
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
Итого за 2 ужин		225	2,6	0,9	22,3	113,4	
Итого за день		2535	90,4	70,35	314,77	2357,57	

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,1	9,5	29,7	240	№ 4.2
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№17
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	Бутерброд с маслом	35	1,98	7,45	12,43	125,1	№1.1
	чай с сахаром	200	0,13	0	10	40,6	№12.4
Итого за 1 завтрак		555	17,51	21,75	67,13	539,5	
2 завтрак	кондитерское изделие (баранки)**	35	6,54	6,1	12,3	69	№1.2
	хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№1.9
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,9	54	№ 12.14
Итого за 2 завтрак		245	7,34	7	30,1	146,6	
Обед	суп-лапша домашняя	250	11,2	16	15	258	№ 3.4
	курица, тушенная в томатном соусе	100	19	14	1,9	217	№9.9
	макаронные изделия отварные	180	6,6	5,1	42,3	242	№6.1
	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
	Итого за обед		800	42,7	36	107,9	960,2
Полдник	ватрушка с творожным фаршем ****	75	10,2	4,3	31,3	206	№ 11.4
	фрукты свежие(яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	№15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	кисель из повидла	200	0,1	0	25,9	102,5	№12.26
Итого за полдник		395	12,2	4,8	76,8	402,7	
Ужин	салат *	150	1	6,1	7,1	89,5	№ 2.14
	жаркое по домашнему	200	15	16	22	288	№ 8.2
	Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	12,5	53,3	№12.16
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за ужин		605	20	22,7	64,3	550,1	
2 ужин	Чай с молоком сгущенным	200	0,7	0,7	10	54,4	№ 12.6
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
Итого за 2 ужин		230	2,9	0,9	24,7	125,2	
Итого за день		2830	102,65	93,15	370,93	2724,3	