

15 сентября 2023 года

с 1 по 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,9	7,2	18,6	140,7	№ 3.2.1
	бутерброд с сыром	40	6,1	6	9,8	120	№1.2
	Сухофрукты порционно	12	0,5	0,5	21	96	№ 15
	кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	15,1	103,8	№ 12.2
Итого за 1 завтрак		540	15,3	16,7	64,5	460,5	
2 завтрак	кондитерское изделие (вафля)**	20	0,8	5,8	12,6	106	№16
	чай	200	0	0	5	20,3	№ 12.4.1
Итого за 2 завтрак		220	0,8	5,8	17,6	126,3	
Обед	суп картофельный с клецками	200	5,7	9,5	9,6	148,2	№ 3.7
	рыба "аппетитная"	100	12,2	16	9	251	№7.3
	пюре картофельное	180	4,6	5,3	32,7	198,6	№ 5.1
	нектар	200	1	0	20	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	35	2,3	0,4	12,4	80,4	70,3
	Итого за обед		740	27,7	31,4	96	829,2
Полдник	пицца	75	10,3	9	25	225	№11.10
	фрукты свежие (апельсин)***	100	0,9	0,2	8,1	43	№15
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
Итого за полдник		375	11,5	9,2	53,1	352,1	
Ужин	биточек "гнездышко"	100	1	3,5	7,2	203	№ 2.24
	рагу из овощей	150	3,4	2,6	20,4	120,4	№5.2
	напиток апельсиновый	200	0,1	0	11,7	49,3	№ 12.21
	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	8	6,5	59,5	480,2	
2 ужин	кисломолочный напиток(кефир)****	200	5,2	5	24,4	106	№ 12.21
Итого за 2 ужин		200	5,2	5	24,4	106	
Итого за день		2575	68,5	74,6	315,1	2354,3	

15 сентября 2023 года

с 5 по 9 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,1	8,8	23	198	№ 3.21
	бутерброд с сыром	50	6,9	6,1	14,7	143,6	№1.2
	Сухофрукты порционно	12	0,5	0,5	21	96	№ 15
	кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	15,1	103,8	№ 12.2
Итого за 1 завтрак		600	17,3	18,4	73,8	541,4	
2 завтрак	кондитерское изделие (вафля)**	20	0,8	5,8	12,6	106	№16
	чай	200	0	0	5	20,3	№ 12.4.1
Итого за 2 завтрак		220	0,8	5,8	17,6	126,3	
Обед	суп картофельный с клецками	250	7,1	11,9	11,9	184,7	№ 3.7
	рыба "аппетитная"	100	12,2	16	9	251	№7.3
	пюре картофельное	230	6	6,9	41,7	254,3	№ 5.1
	нектар	200	1	0	20	92	№ 12.24
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
Итого за обед		855	31,6	35,5	113,6	945	
Полдник	пицца	75	10,3	9	25	225	№11.10
	фрукты свежие (апельсин)***	100	0,9	0,2	8,1	43	№15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20	84,1	№ 12.12
Итого за полдник		395	13	9,3	62,9	399,3	
Ужин	биточек "гнездышко"	100	1	3,5	7,2	203	№ 2.24
	рагу из овощей	200	4,5	3,5	27,2	160,8	№5.2
	напиток апельсиновый	200	0,1	0	11,7	49,3	№ 12.21
	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
Итого за ужин		565	10,2	7,7	72,2	552,5	
2 ужин	кисломолочный напиток (кефир)****	200	5,2	5	24,4	106	№ 12.21
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	4,3	35,4	№1.9
Итого за 2 ужин		215	6,3	5,1	28,7	141,4	
Итого за день		2850	79,2	81,8	368,8	2705,9	