

15 декабря 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 вермишелевый	200	5,9	7,6	19,4	170,6	№ 3.20
	бутерброд с сыром	35	5	4,5	9,8	101,8	№1.2
	фрукты свежие (банан)***	100	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		535	15,2	15,6	65,3	472,2	
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 ржаной	35	2,3	0,4	12,4	80,4	№1.10
	Итого за обед		740	27,7	31,4	96	829,2
Полдник	пицца школьная	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	тефтели из птицы с овощами	100	11	11	10	142	№9.6.1
	рис припущенный	150	3,4	4	36,3	196	№6.3
	чай с лимоном	200	0,1	0	8,1	34,3	№ 12.9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за ужин		500	18	15,4	74,6	479,8	
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		2570	78,4	82,4	331	2365,6	

с 5 по 9класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	7,4	9,3	24	211	№ 3.20
	бутерброд с сыром	50	6,9	6,1	14,7	143,6	№1.2
	фрукты свежие (банан)***	100	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	18,6	18,9	74,8	554,4	
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	11	14	18	256	№ 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	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	40,2	№1.10
	Итого за обед		825	33,4	37,3	107,1	940,7
Полдник	пицца школьная	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	тефтели из птицы с овощами	120	11	11	12	154	№9.6.1
	рис припущенный	230	4,6	5,4	48	260	№6.3
	чай с лимоном	200	0,1	0	8,1	34,3	№ 12.9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
Итого за ужин		600	19,2	16,8	88,3	555,8	
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		2855	91,3	93,2	379,4	2717,9	