

16 сентября 2023 года 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	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
Итого за 1 завтрак		510	12,58	18,15	61,5	466	
2 завтрак	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
Итого за 2 завтрак		250	5,97	4,6	13,37	120,9	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,4	3,7	9	62,9	№ 2.2
Обед	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
Итого за обед		760	35	36,4	84,3	812,4	
Полдник	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
Итого за полдник		375	8,6	15,2	59	351,3	
Ужин	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
Итого за ужин		500	21,32	12,8	66,9	479,7	
	чай с джемом	200	0,1	0	15	60,1	№ 12.8
2 ужин	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№ 1.9
Итого за 2 ужин		220	1,6	0,1	24,8	107,3	
Итого за день		2615	85,07	87,25	309,87	2337,6	

16 сентября 2023 года 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	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
Итого за 1 завтрак		570	14,98	20,25	72,9	542,1	
2 завтрак	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
Итого за 2 завтрак		260	6,77	4,7	18,27	144,5	
	Салат из соленых огурцов с луком	80	1,8	4,9	12	83,8	№ 2.2
Обед	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
	Итого за обед		900	40,3	39,9	104,6	945,5
Полдник	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
Итого за полдник		395	10,1	15,3	68,8	398,5	
Ужин	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
	Итого за ужин		545	23,12	14	78,5	548,6
	чай с джемом	200	0,1	0	15	60,1	№ 12.8
2 ужин	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№ 16
Итого за 2 ужин		230	2,3	0,2	29,7	130,9	
Итого за день		2900	97,57	94,35	372,77	2710,1	