

14.10.2021 4 день

Директор И.И.И.И.И.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0	53	0	7	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	205	8,1	13,6	25,8	257,0	0,2	208	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	15,1	95,1	0,5	395	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	440	16,1	20,9	51,2	457,5	0,7		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	2,1	2,2	16,3	94,6	5,4	80	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	25	7,05	1,8	0,2	45,5	4,5	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,6	14,5	122,9	31,1	336	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	50/5	9,4	3,4	0,1	69,1	0	245	2011
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	399	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0		
Итого за прием пищи:	800	31,75	14,2	106,2	682,2	45,1		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) №368	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13	368	2011
Итого за прием пищи:	330	6,1	5,4	20,5	163,9	13,6		
Ужин								
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ №133	180	3,9	11,8	30,0	245,4	13,8	133	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	450	5,9	12,5	51,0	343,7	16,3		
Всего за день:		59,85	53,0	228,9	1647,3	75,7		

14.10.2021 4 день

Директор ГБОУ СОШ №108



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	15	3,4	4,3	0	53	0	7	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	205	8,1	13,6	25,8	257,0	0,2	208	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	15,1	95,1	0,5	395	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	440	16,1	20,9	51,2	457,5	0,7		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	2,1	2,2	16,3	94,6	5,4	80	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	25	7,05	1,8	0,2	45,5	4,5	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,3	5,6	14,5	122,9	31,1	336	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №245	50/5	9,4	3,4	0,1	69,1	0	245	2011
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	399	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0		
Итого за прием пищи:	800	31,75	14,2	106,2	682,2	45,1		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) №368	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13	368	2011
Итого за прием пищи:	330	6,1	5,4	20,5	163,9	13,6		
Ужин								
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ №133	180	3,9	11,8	30,0	245,4	13,8	133	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	450	5,9	12,5	51,0	343,7	16,3		
Всего за день:		59,85	53,0	228,9	1647,3	75,7		

4 день

14.10.2021

Директор *Юсиф-М. Пасицкий*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Сыр порция №97	15	3,4	4,3	0	53	0	97	2004
Макароны, запеченные с яйцом №335	205/5	10,7	13,0	37,2	307,8	0,2	335	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,3	692	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	0		
Итого за прием пищи:	475	20,3	20,1	88,2	613,8	0,5		
Обед								
Свекла отварная	50	0,8	0,1	4,5	21,4	2,1		
Суп картофельный с крупой (рисовая) и птицей №138	250/25	12,1	11,1	20,5	231,2	7,0	138	2004
Капуста тушеная №534	200	5,1	7,1	21,1	171,6	43,8	534	2004
Рыба припущенная №371	100	18,9	1,1	0,3	86,8	0,4	371	2004
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	1,6	0	19	87,3	20	707	2004
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	0		
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34	160,8	0		
Итого за прием пищи:	965	48,1	20,4	128,2	897,6	73,3		
Полдник								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	698	2004
Фрукты свежие (апельсин) №341	130	1,2	0,3	10,2	54,2	31,2	341	2011
Итого за прием пищи:	330	6,8	5,2	18,0	157,0	31,8		
Всего за день:		75,2	45,7	234,4	1668,4	105,6		

Зав. производством _____