

16.09.2021

4 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>16,1</b>	<b>20,9</b>	<b>51,2</b>	<b>457,5</b>	<b>0,7</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,75</b>	<b>14,2</b>	<b>106,2</b>	<b>682,2</b>	<b>45,1</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,1</b>	<b>5,4</b>	<b>20,5</b>	<b>163,9</b>	<b>13,6</b>		
<b>Ужин</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>5,9</b>	<b>12,5</b>	<b>51,0</b>	<b>343,7</b>	<b>16,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,85</b>	<b>53,0</b>	<b>228,9</b>	<b>1647,3</b>	<b>75,7</b>		

16.09.2021

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				
<b>Завтрак</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>16,1</b>	<b>20,9</b>	<b>51,2</b>	<b>457,5</b>	<b>0,7</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,75</b>	<b>14,2</b>	<b>106,2</b>	<b>682,2</b>	<b>45,1</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,1</b>	<b>5,4</b>	<b>20,5</b>	<b>163,9</b>	<b>13,6</b>		
<b>Ужин</b>								
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНый 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>5,9</b>	<b>12,5</b>	<b>51,0</b>	<b>343,7</b>	<b>16,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,85</b>	<b>53,0</b>	<b>228,9</b>	<b>1647,3</b>	<b>75,7</b>		

16.09.2021

4 день

Директор *Юсуп-Мир Поссекиев*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
<b>Завтрак</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,3</b>	<b>20,1</b>	<b>88,2</b>	<b>613,8</b>	<b>0,5</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>48,1</b>	<b>20,4</b>	<b>128,2</b>	<b>897,6</b>	<b>73,3</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,8</b>	<b>5,2</b>	<b>18,0</b>	<b>157,0</b>	<b>31,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,2</b>	<b>45,7</b>	<b>234,4</b>	<b>1668,4</b>	<b>105,6</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_