

Согласовано:

Директор школы

Утверждаю:

Директор МУП ВМО "КШП"

Е.В. Мыльникова

Горячие обеды (12-18 лет) 5-11 класс (155 руб)

дата	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность ккал	цена	№ рец
			белки	жиры	угл-ды			
12.02.2024	суп картофельный с рисом	250	4	2,6	20,4	118	8,89	101
понедельник	биточки говяжьи	100	15,5	11,5	15,7	228,7	86,95	268
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	11,61	309
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	помидор свежий	100	0,8	0,12	2,2	14	35,86	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	итого за день	914,5	29,58	21,03	120,79	756,15	151,56	
13.02.2024	суп картофелн с овс хл	250	4,3	3,9	19,7	119	7,6	101
вторник	жаркое по-домашнему (гов)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,00	284
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	
	огурец свежий	100	0,6	0,02	2,66	13,32	31,81	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
	итого за день	792,5	19,52	25,76	94,38	646,45	131,30	
14.02.2024	суп картофелн с горохом	250	7,9	5,3	23,3	171	6,97	102
среда	котлета рыбная	100	13,82	11,49	15,92	219,84	49,03	234
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	10,87	309
	масло сливочное	5					5,42	гп
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	71
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	хлеб целебный 1 шт	34,5	2,3	0,4	19,2	71	2,81	г п
	кисель "Витошка"	200			22,4	90	13,27	г п
	плоды свежие (груша)	172	0,4	0,4	10	42	43,63	
	итого за день	1041,5	32,78	23,5	141,48	871,6	158,73	
15.02.2024	борщ из свежей капусты	250	5,9	7,3	22,86	162,1	13,61	82
четверг	со сметаной	10						1
	котлета рубленая из грудки	100	18,2	10,4	14,8	224	66,64	294
	рис отварной	180	4,55	5,63	50,04	257,94	18,74	304
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	огурец свежий	100	0,66	0,1	2,66	13,32	31,80	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
	плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	42	39,65	
	итого за день	1002,5	32,27	24,83	140,55	864,4	184,78	
16.02.2024	суп картофельный с рисом	250	4	2,6	20,4	118	8,89	101
пятница	котлета домашняя	100	14,71	15,5	10,83	238,05	70,24	271
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	302
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	сок	200			22,4	90	11,25	г п
	итого за день	892,5	29,14	25,83	125,13	829,99	147,31	
17.02.2024	суп пюре	250	6,7	5,6	32,2	202	14,64	112
суббота	с гренками	10						
	колбаски любительские	100	19,5	25,01	1,06	307,33	79,01	акт к/о
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	10,87	309
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	71
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	хлеб целебный 1 шт	68	2,3	0,4	19,2	71	5,56	г п
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	гп
	итого за день	908	40,23	40,53	128,19	998,43	156,32	

Калькулятор  /Н.А.Бредихина/

0,00

930,00