

Согласовано:

Директор школы

Утверждаю:

Директор МУП ВМО "КШП"

Е.В. МЫЛЬНИКОВА

Горячие обеды (7-11 лет) 1-4 класс 132 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	каша гречневая	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,10	290
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	гп
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	304
	сыр	20	0,44	0,52	0	6,42	14,38	гп
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	гп
	итого за день	760	21,53	25,35	63,36	801,32	84,10	
13.02.2024	суп картофельн 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 "Витошка"	200			19	80	10,91	
	итого за день	792,5	19,52	25,76	83,38	606,45	132,80	
14.02.2024	суп картофельн с горохом	250	7,9	5,3	23,3	171	6,97	102
среда	котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	234
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,82	312
	масло сливочное	5					5,42	гп
	огурец соленый	50	0	0	1,5	6	28,6	70
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	хлеб целебный 1 шт	79	2,3	0,4	14,95	71	6,43	г п
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	342
	итого за день	874	27,37	21,23	113,64	744,84	125,71	
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	40,25	2,85	0,49	23,78	87,94	3,27	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
	итого за день	910,25	32,42	24,52	135,13	839,34	145,76	
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/

792,00