

Согласовано:

Директор школы

Утверждаю:

Директор МУП ВМО "КШП"

Е.В. Мыльникова

Горячие завтраки (12-18 лет) 5-11 класс (133 руб)

дата	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность ккал	цена	№ рец
			белки	жиры	угл-ды			
12.02.2024	каша гречневая	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,10	290
понедельник	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
	плоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	10	42	43,07	
	итого за день	610	17,93	23,15	52,96	725,32	118,28	
13.02.2024	жаркое по-домашнему (гов)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,00	284
вторник	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	542,5	15,22	21,86	74,68	527,45	123,70	
14.02.2024	запеканка из творога (с яблоком)	200	30,53	14,4	20,53	333,73	71,39	223
среда	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	гп
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	3
	масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	гп
	сыр	30	0,65	0,78		9,63	21,57	
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	плоды свежие (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	35,8	19,68	
	итого за день	622	36,81	26,11	76,36	675,07	146,44	
15.02.2024	котлета рубленая из грудки	100	18,2	10,4	14,8	224	66,64	294
четверг	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
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	71
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,90	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	642,5	26,04	17,14	107,46	660,64	133,55	
16.02.2024	котлета домашняя	100	14,71	15,5	10,83	238,05	70,24	271
пятница	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	642,5	25,14	23,23	104,73	711,99	138,42	
17.02.2024	колбаски любительские	100	19,5	25,01	1,06	307,33	79,01	акт к/о
суббота	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
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
	итого за день	648	30,23	31,33	100,69	776,43	133,61	

Калькулятор  /Н.А.Бредихина/

794