

Согласовано:

Директор школы

Максимова Н.В.

Утверждаю:

Директор МУП ВМО "КШП"

Е.В. МЫЛЬНИКОВА

Горячие завтраки (12-18 лет) 5-11 класс (83 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	15,5	52,3	396,3	38,24	173
понедельник	с маслом	10						
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	сыр	30	0,65	0,78		9,63	21,57	гп
	маслом сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	9,41	342
	итога за день	525	14,4	20,78	97,79	635,98	78,05	
13.02.2024	жаркое по-домашнему (гов)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,00	284
вторник	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	морковь припущенная с маслом	100	1,5	2,8	12,5	81	12,98	316
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
	компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	108,96	12,24	342
	итога за день	537,5	16,24	41,87	175,86	554,04	102,28	
14.02.2024	котлета домашняя	90	13,23	13,95	9,74	214,24	63,60	271
среда	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	528
	хлеб целебный 1 шт	31	2,3	0,32	14,95	71,5	2,52	гп
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	4,82	376
	сахаром	15						
	и лимоном	1075						
	итога за день	516	21,36	19,62	79,79	564,28	81,40	
15.02.2024	запеканка из творога	150	31,15	11,31	31,46	351,83	53,42	223
четверг	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	8,11	гп
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,12	гп
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,00	376
	сахаром	15						
	итога за день	425	35,76	14,73	78,8	584,2	66,65	
16.02.2024	каша пшеничная	250	9,68	21,16	48,24	406,1	26,22	173
пятница	с маслом	10						
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	сыр	30	0,65	0,78		9,63	21,57	гп
	котлета куриная	50	9,1	3,87	2,7	59,51	33,32	гп
	хлеб целебный 1 шт	35,95	2,54	0,44	21,24	78,53	2,92	гп
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	сахаром	15						
	итога за день	620,95	24,42	27,12	102,57	690,14	89,83	
17.02.2024	котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	234
суббота	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,82	312
	масло сливочное	5					5,42	гп
	огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	9,54	
	хлеб целебный 1 шт	54,04	3,82	0,53	24,86	118,89	4,39	гп
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	сахаром	15						
	итога за день	544,04	19,84	15,99	81,27	536,6	79,79	

Калькулятор

/Н.А.Бредихина/

498