

Согласовано:

Директор школы

Утверждаю:

Директор МУП ВМО "КШП"

Е.В. Мыльникова

## Горячие завтраки (7-11 лет) 1 - 4 класс (90 руб)

дата	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность ккал	цена	№ рец
			белки	жиры	угл-ды			
12.02.2024	тефтели мясные 2 вариант	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	279
понедельник	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	сахаром	15						
		517,5	20,65	25,13	81,16	598,07	93,24	
13.02.2024	каша греча	200	9,17	12,4	41,84	317,04	25,44	173
вторник	с маслом	10						
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	3
	с сыром(порционный, плавленый)	15	0,44	0,52	0	6,42	16,54	
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,11	10,84	
	чай	200	0,2		15,2	63	3,80	377
	с сахаром	15						
		480	12,14	21,05	72,60	527,07	60,03	
14.02.2024	котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	234
среда	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304
	масло сливочное	5					5,42	г п
	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	19,08	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	сахаром	15						
	итого за день	552,5	19,12	15,41	87,56	549,21	89,39	
15.02.2024	жаркое по-домашнему(говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,72	284
четверг	зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12	6,50	131
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	сахаром	15						
	плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	42	23,55	
		577,5	16,07	14,96	64,55	444,4	104,80	
16.02.2024	котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	65,53	294
пятница	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	помидор свежий	60	0,48	0,06	1,2	8,4	21,52	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	сахаром	15						
	итого за день	577,5	25,02	14,89	89,08	560,91	102,54	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / Н.А.Бредихина/

450,00