

Согласовано:

Директор школы

Утверждаю:

Директор МУП ВМО "КШП"

Е.В. Мыльникова

Горячие завтраки и обеды ОВЗ (124 руб) (12-18 лет) 5-11 класс

дата	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность ккал	цена	№ рец
			белки	жиры	угл-ды			
12.02.2024	каша гречневая	200	9,17	12,4	41,84	317,04	25,44	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
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	
	сахаром	15						376
	итого за день	450	11,66	16,9	72,3	483,96	36,66	
обед	суп картофельный с рисом	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43	101
	биточки говяжьи	90	14	10,4	14,1	205,8	79,1	268
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,06	309
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	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	
	сахаром	15						376
	итого за день	717,5	25,36	18,2	100,73	651,61	100,41	
13.02.2024	каша «Дружба»(рис+пшено)	200	6,03	11,51	27,68	239,12	12,9	175
вторник	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	гп
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого за день	450	8,31	12,27	56,71	371,42	24,12	
обед	суп картофелн с ове хл	200	3,44	3,12	15,76	95,2	6,01	101
	жаркое по-домашнему (гов)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,00	284
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого за день	652,5	18,22	21,33	72,71	519,78	85,46	
14.02.2024	каша рисовая	200	6,17	11,89	35,47	279,34	22,35	174
среда	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого за день	455	8,45	12,65	64,5	411,64	28,15	
обед	суп картофелн с горохом	200	6,32	4,24	18,64	136,8	5,3	102
	котлета рыбная	90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	234
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,06	309
	масло сливочное	5					5,42	гп
	хлеб целебный 1 шт	27	2,3	0,4	19,2	71	2,19	г п
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	сахаром	15						
	итого за день	687	26,64	19,77	105,55	671,51	96,74	
15.02.2024	каша овсяная	200	7,71	13,48	32,83	283,74	22,26	173
четверг	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итого за день	455	9,99	14,24	61,86	416,04	28,06	

обед	борщ из свежей капусты	200	4,78	6,14	18,36	132,9	10,58	82
	со сметаной	10						
	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
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итога за день	557,5	25,51	17,03	101,03	627,98	91,20	
16.02.2024	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
пятница	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
		455	7,94	17,68	67,62	457,18	28,95	
обед	суп картофельный с рисом	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43	101
	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
	хлеб целебный 1 шт	56,39	3,54	0,61	29,53	109,19	4,36	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
		781,39	28,98	25,5	126,23	801,08	101,84	
17.02.2024	каша пшеничная	200	5,2	0,5	31,2	150,1	22,33	54-13к
суббота	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
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итога за день	455	7,73	8,63	61,76	351,7	38,97	
обед	суп картофельный с рисом	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43	101
	колбаски любительские	90	17,55	22,51	0,95	276,6	60,71	акт к/о
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,06	309
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	акт к/о
	хлеб целебный 1 шт	56,39	3,54	0,61	29,53	109,19	4,06	528
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	71
	сахаром	15						г п
		741,39	30,15	30,6	102,16	760,1	83,44	

Калькулятор  /Н.А.Бредихина/

744,00