

Согласовано:
Директор школы

Утверждаю:
Директор МУП ВМО "КШП"
Е.В. МЫЛЬНИКОВА

Горячие завтраки (90 руб) и полдники (34 руб) ОБЗ (7-11 лет) 1-4 класс

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 сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376	
			15						
		517,5	20,65	25,13	81,16	598,07	93,24		
полдник	булка московская	100	7,75	9,12	61,09	361,21	20,11		
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376	
		15							
	итого за день	300	7,95	9,12	76,06	418,08	22,5		
13.02.2024	каша греча	200	9,17	12,4	41,84	317,04	25,44	173	
вторник	с маслом	10					45,00		
	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 с сахаром	200	0,2		15,2	63	2,39	377	
		15							
		480	12,14	21,05	72,60	527,07	103,62		
полдник	котлета в тесте (курица)	50/50	12,71	10,6	35,32	287,91	39,67		
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376	
		15							
	итого за день	315	12,91	10,6	50,29	344,78	42,06		
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	гп	
	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 сахаром	200	0,2		14,97	56,87	4,82	376	
		15							
		с лимоном	7						
	итого за день	552,5	19,12	15,41	87,56	549,21	91,82		
полдник	коржик молочный	75	7,23	12,49	60,23	384,7	18,37		
	чай с сахаром	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,82	377	
		15							
		с лимоном	7						
		итого за день	297	7,47	12,54	75,45	444,01	23,19	
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 сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376	
		15							
		477,5	15,67	14,56	54,55	402,4	81,25		
полдник	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп	
	сыр	30	0,65	0,78		9,63	21,57		
	чай с сахаром	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,82	377	
		15							
		с лимоном	7						
	итого за день	282	3,14	1,7	30,64	148,44	29,8		
15.02.2024	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 сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376	
		15							
	итого за день	577,5	25,02	14,89	89,08	560,91	102,54		
полдник	кекс	33	2,67	6,07	12,44	115,17	11,76	3	
	како с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	377	
	итого за день	233	5,97	9,67	37,74	255,17	29,24		

Калькулятор / Н.А.Бредихина/

619,26