

МУН ВМО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"  
СТОЛОВАЯ ШКОЛЫ

Удиржавање:  
Директор МУН ВМО "КШП"  
Е.В. Мильникова

С.О. ДАСОВАЦА *Директор КБДЗ, сошиз*  
*Вонг Терновацка*

Горичне завтраки (12-18) 5-11 класе (77 руб)

дата	наименование блюда	вес блюда	молочные вещества			уг-л-иды	энергетич.	цена	№ рец
			белки	жирь	уг-л-иды				
1 день	каша пшеница	250	9,68	21,16	48,24	406,1	26,22		
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1	3,41	173	
	оатон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	21,57		
	с сыром	30	0,65	0,78		9,63	10,84	3	
	маслом	10	0,04	3,63	0,07	30,55	7,30		
чай	200	0,2		15,2	63				
с сахаром	15								
2 день	итого за день	545	12,9	33,7	79,07	649,88	64,83	290	
	каша гречневая	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,10		
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	3,42	304	
	оатон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	10	
	с сыром	20	0,44	0,52		6,42	14,38	3	
маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	2,82	376		
чай	200	0,2		15,2	63				
с сахаром	15								
3 день	итого за день	558	2,67	6,07	12,44	118,17	11,76	10	
	котлета рыбная	33	17,1	25,22	45,3	721,49	71,83	234	
	картофельное пюре	100	13,82	11,49	15,92	219,84	49,15	312	
	масло	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,59	10	
	хлеб пшеничный III	5	2,5	0,32	14,95	71,5	5,42	10	
чай	200	0,2		15,2	63	2,64	376		
с сахаром	15					2,39			
4 день	итого за день	572,5	20,16	17,93	77,63	343,14	76,17	271	
	котлета домашняя	100	14,71	15,5	10,83	238,05	70,24	309	
	макаронные изделия отварные	180	4,8	7,6	46,08	251,1	11,61	10	
	хлеб пшеничный III	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	376	
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	576	
чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39			
сахар	15								
5 день	итого за день	377,5	23,56	23,52	90,08	637,52	92,71	174	
	каша рисовая	250	7,71	14,86	44,33	349,17	31,53	173	
	с маслом	10	3,37	1,1	23,13	119,25	3,96	10	
	оатон	30	0,65	0,78		9,63	21,57	3	
	с сыром	5	0,2		15,2	63	5,42	376	
масло	200								
чай	15								
с сахаром	545	11,93	16,94	82,66	341,05	64,83			

6 день	кошета, руоленая из трубка	100	18,2	10,4	14,8	224	65,53	294
	макаронные изделия отварные	180	4,55	5,63	50,04	257,94	13,61	309
	соус крапный основной	30	0,23	0,55	1,75	12,67	0,79	528
	хлеб пшеничный 1шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	10
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	с сахаром	15						
	итого за день	557,5	25,48	16,9	96,49	622,98	83,26	
7 день	каша пшеница с маслом	250	9,68	21,16	18,24	406,1	36,33	
	сыр	10	0,08	7,26	0,14	61,1		
	сыр	60	2,25	0,87	15,42	79,5	6,82	173
	маслом	10	0,04	3,63	0,07	30,55	10,84	3
	чай с сахаром	200	0,2		15,2	63	2,39	
	с сахаром	15						
	итого за день	545	12,25	32,92	79,07	640,25	46,23	279
8 день	гребети мясные 2 варшн	100	12,51	19,98	12,24	256,5	77,13	302
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	528
	соус крапный основной	30	0,23	0,55	1,75	12,67	0,79	
	хлеб пшеничный 1шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	10
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	с сахаром	15						
	итого за день	557,5	22,31	27,56	96,45	681,94	101,58	290
9 день	каша гречневая с маслом	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,10	
	сыр	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,41	304
	сыр	30	2,25	0,87	15,42	79,5	6,41	10
	с сыром	20	0,44	0,52	0,07	6,42	15,38	3
	маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,41	376
	чай с сахаром	200	0,2		15,2	63	2,39	
	с сахаром	15						
	итого за день	558	26,7	6,07	12,44	115,17	11,76	10
	кекс	558	17,1	25,22	45,3	721,49	21,88	284
10 день	жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,10	
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,41	10
	хлеб пшеничный 1шт	42	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	316
	морковь, притушенная с маслом	100	1,5	2,8	12,5	81	12,98	
	чай с сахаром	200	0,2		15,2	63	2,39	
	с сахаром	15						
	итого за день	562	16,28	20,93	65,4	508,08	93,23	

Калькулятор  Н.А. Бредихина