

Согласовано:
Директор школы

Утверждаю:
Директор МУН 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	цены	№ рец
			белки	жиры	угл-ды			
22.01.2024	тефтели мясные 2 вариант	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	279
	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 пшеничный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,44	г п
	чай е	200	0,2		14,97	56,87	2,29	376
	сахаром	15						
		517,5	20,65	25,13	81,16	598,07		
23.01.2024	запеканка из творога	150	31,15	11,31	31,46	351,83	61,77	223
	молоко ступенчатое	30	2,16	2,53	16,95	96	13,73	г п
	бабушкин	30	2,25	0,87	15,42	79,5		гп
	е.л.	200			22,4	90		г п
	пшеница свежая (яблоко)	100	0,4	0,4	10	42	24,24	
		510	35,96	15,13	96,23	659,33		
24.01.2024	пюре из грудки куриной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	58,43	265
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	71
	свежая туш-я в сметанном соусе	30	1,09	2,08	2,67	31,1		140
	хлеб пшеничный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5		г п
	чай е	200	0,2		14,97	56,87		376
	сахаром	15						
		507,5	20,11	19,49	73,91	539,77		
25.01.2024	фри-каша куриная	90	15,84	6,12	7,92	151,2		297
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67		528
	р.к. отварной	150	3,8	4,7	41,7	215		304
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2		71
	чай е	200	0,2		14,97	56,87		376
	сахаром	15						
26.01.2024		515	20,31	11,4	66,92	439,94		
	каша овсяная	90	13,23	13,95	9,74	214,24		271
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67		528
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209		309
	хлеб пшеничный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5		г п
	чай е	200	0,2		14,97	56,87		376
	сахаром	15						
		517,5	21,36	19,62	79,79	564,28		

И.А.Бредихина/

Согласовано:

Директор школы

Утверждаю:

Директор МУИ ВМО "КШП"

Е.В. Мыльникова

Горячие завтраки (12-18 лет) 5 -11 класс (133 руб)

дата	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность ккал	цена	№ рец
			белки	жиры	угл-ды			
22.01.2024	тефтели мясные 2 вариант	100	13,9	22,2	13,6	285	77,13	268
понедельник	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	302
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
		657,5	24,53	29,93	100,3	731,94	136,45	
23.01.2024	биточек школьный	100	20,37	12,94	11,38	241,15	83,12	230
вторник	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,58	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	гп
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	гп
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	гп
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
		617,5	27,28	23,2	83,64	627,16	152,5	
24.01.2024	плов из грудки куриной	250	20,35	21,32	50,92	470,12	86,26	290
среда	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	гп
	зеленый горошек	30	2,25	0,87	15,42	79,5	10,83	304
	помидор свежий	20	0,44	0,52		6,42	17,93	гп
	хлеб целебный 1 шт	5	0,04	3,63	0,07	30,55	2,64	312
	компот из яблок	200	3,3	3,6	25,3	140	12,24	гп
		510	26,42	33,57	91,78	757,14	135,32	
25.01.2024	каша гречневая	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,1	290
четверг	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
	сыр	20	0,44	0,52		6,42	14,38	гп
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	гп
	плоды свежие (груша)	172	0,4	0,4	10	42	43,07	
	итого за день	682	17,93	23,15	52,96	725,32	118,28	
26.01.2024	жаркое по-домашнему (гов)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69	284
пятница	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	
	огурец свежий	100	0,6	0,02	2,66	13,32	31,81	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
	итого за день	542,5	15,22	21,86	74,68	527,45	123,7	
27.01.2024	кнели куриные	100	19,5	9,9	6,9	195	78,45	276
суббота	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	11,61	302
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
		657,5	29,54	16,76	91,37	608,14	131,75	

Калькулятор /Н.А.Бредихина/

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
			белки	жиры	угл-ды		
22.01.24	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15
понедельник	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41
	чай с	200	0,2		15	61	2,39
	сахаром	15					
		455	7,94	17,68	67,62	457,18	28,95
	суп картофельный с горохом	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43
	тефтели мясные 2 вариант	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42
	греча отварная	150	5,9	5,6	43,8	237	14,69
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79
	свекла припущенная с маслом	100	1,7	1,16	11,62	62,4	11,81
	хлеб цельнозерновой 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,39
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39
	сахаром	15					
	итого за день	817,5	26,07	29,74	115,89	792,71	107,92
23.01.2024	каша овсяная	200	7,71	13,48	32,83	283,74	22,26
вторник	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41
	чай с	200	0,2		15	61	2,39
	сахаром	15					
		455	9,99	14,24	61,86	416,04	28,06
	суп картофельный с рисом	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43
	биточек школьный	90	18,33	11,65		217,03	74,88
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,81
	с маслом сливочным	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42
	хлеб цельнозерновой 1 шт	32,5	2,3	0,4	14,95	71	2,64
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39
	сахаром	15					
	итого за день	692,5	26,48	11,21	72,61	411,82	105,57
24.01.2024	каша гречневая	200	9,17	12,4	41,84	317,04	30,59
среда	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41
	чай с	200	0,2		15	61	2,39
	сахаром	15					
		455	11,45	13,16	70,87	449,34	36,39
	суп из овощей	200	3,27	4,48	8,76	87,28	10,5
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1	
	плов из грудки куриной	120	9,77	10,24	24,44	225,66	42,33
	хлеб цельнозерновой 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39
	сахаром	15					
	итого за день	545	15,54	15,04	63,12	441,31	57,86
25.01.2024	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15
четверг	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41

	чай с	200	0,2		15	61	2,39
	сахаром	15					
		455	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95
	суп картофельн с овс хл	200	3,44	3,12	15,76	95,2	6,01
	гуляш из свинины	75	16,82	33,76	7,72	400,32	76,99
	с соусом	50					
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39
	сахаром	15					
	итога за день	572,5	11,34	8,24	84,08	432,57	97,7
26.01.2024	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	27,4
пятница	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41
	чай с	200	0,2		15	61	2,39
	сахаром	15					
		455	7,28	6,96	61,03	326,3	33,2
	суп пюре	200	5,36	4,48	25,76	161,6	11,72
	с гренками	10					
	жаркое по-домашнему (гов)	150	3,2	5,1	26,3	159	52,29
	масло сливочное	10	0,08	7,26		61,1	10,84
	зеленый горошек	27	0,93	0,06	1,95	12	5,92
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,34
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41
	итога за день	602,5	10,94	17,24	101,26	572,7	92,52
27.01.2024	каша пшениная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41
	чай с	200	0,2		15	61	2,39
	сахаром	15					
		455	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95
	суп молочный с мак.изд	200	4,48	4,64	18	116,8	11,8
	кнели куриные	90	17,55	8,91	6,21	175,5	70,64
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39
	сахаром	15					
		717,5	30,19	19,27	94,52	643,71	97,93
	Калькулятор <i>С/н</i> /Н.А.Бредихина/						