

асовано:

ктор школы

МБОУ "СШ № 11" (С.В. Мильникова)

Утверждаю:

Директор МАУ "Центр социального питания"

Е.В. Мильникова

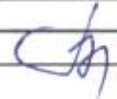
Э.В. М.С.П.

Горячие завтраки (7-11 лет) 1 - 4 класс (107 руб)

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. ценность ккал	цена	№ рец
		белки	жиры	угл-ды			
1 день							
каша пшеничная	200	8,18	10,3	40,76	284,83	23,55	173
с маслом	10						
батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	3
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	г п
чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,82	377
с сахаром	15						
с лимоном	7						
плоды свежие (100	0,9	0,2	8,1	35,8	35,17	
	567	11,61	15,05	79,57	489,99	72,37	
2 день							
омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225,5	91,63	210
с маслом	5						
кукуруза	60	1,8	0,6	9	51	28,06	131
батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,42	гп
с сыром(порционный, плавленный)	15	0,44	0,52	0	6,42	16,54	
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						
	557,5	19,69	20,31	57,64	490,79	144,68	
3 день							
котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	59	294
соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,80	528
рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304
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	577,5	23,34	14,71	88,53	567,01	99,54	
4 день							
жаркое по-домашнему(говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69,72	284
огурец соленый	60	0	0	1,8	7,2	34,32	70
хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382
	522,5	20,09	18,97	80,15	560,23	127,57	

5 день								
котлета рыбная		90	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	234
картофельное пюре		150	3,2	5,1	26,3	159	13,58	312
масло сливочное		5						гп
помидор свежий		30	0,24	0,03	0,6	4,2	10,76	71
огурец свежий		30	0,2	0,03	0,8	4	9,56	71
хлеб целебный 1 шт		17,97	2,3	0,32	14,95	71,5	1,46	гп
сок		200			22,4	90	11,25	гп
итого за день		522,97	18,36	15,81	79,39	526,54	90,84	
6 день								
тефтели мясные 2 вариант		90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,93	279
макаронные изд-я отварные		150	5,4	4,8	38,4	209	9,26	309
помидор свежий		60	0,48	0,06	1,2	8,4	21,52	71
хлеб целебный 1 шт		32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
чай с		200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
сахаром		15						
		547,5	20,89	25,16	81,76	602,27	105,74	
7 день								
запеканка из творога		150	31,15	11,31	31,46	351,83	59,39	223
молоко сгущенное		30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	гп
батон		30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,42	гп
сок		200			22,4	90	11,25	гп
плоды свежие (100	0,4	0,4	10	42	36,48	
		510	35,96	15,13	96,23	659,33	125,27	
8 день								
плов из грудки куринной		200	16,28	17,06	40,74	376,1	70,55	265
помидор свежий		30	0,24	0,03	0,6	4,2	10,76	71
огурец свежий		30	0,2	0,03	0,8	4	9,56	71
хлеб целебный 1 шт		32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
чай с		200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
сахаром		15						
		507,5	19,22	17,44	72,06	512,67	95,9	
9 день								
котлета домашняя		90	13,23	13,95	9,74	214,24	63,6	271
соус красный основной		30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,8	528
макаронные изд-я отварные		150	5,4	4,8	38,4	209	9,26	309
помидор свежий		60	0,48	0,06	1,2	8,4	21,52	71
хлеб целебный 1 шт		32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
чай с		200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
сахаром		15						
		577,5	21,84	19,68	80,99	572,68	100,21	

10 день								
фрикаделька куринная	90	15,84	6,12	7,92	151,2	58,39	297	
соус томатный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,8	528	
рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304	
кукуруза	60	1,8	0,6	9	51	28,06	131	
хлеб цельнозерновой 1 шт	32,13	2,3	0,32	14,95	71,5	2,61	г п	
чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376	
	15							
	577,13	24,17	12,29	90,27	558,24	107,88		

Экономист 2к  /Н.А.Бредихина/