

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КОМПИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
СТОЛОВАЯ ШКОЛЫ**

СОСТАВЛЯЮЩЕ:

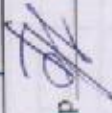
1. Ориентир завтраки (12-18) 5-11 класс (77 руб)

Дата	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Цена	№ рецеп
1 день	каша пшенная	250	белки	жиры	угле-ды	406,1	26,22	
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1		173
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	
	с сыром	30	0,65	0,78		9,63	21,57	
	маслом	10	0,04	3,63	0,07	30,55	10,84	3
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	
	с сахаром	15						
Итого за день		545	12,9	33,7	79,07	649,88	64,43	290
2 день	каша гречневая	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,10	
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	304
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	
	с сыром	20	0,44	0,52		6,42	14,38	
	маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	3
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	376
	с сахаром	15						
Итого за день		558	2,67	6,07	12,44	115,17	11,76	11
3 день	котлета рыбная	100	17,1	25,22	45,3	721,49	71,88	234
	картофельное пюре	180	13,82	11,49	15,92	219,84	49,15	312
	масло	5	3,84	6,12	31,56	190,8	16,59	
	хлеб пшеничный 1шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	5,42	
	чай	200	0,2		15,2	63	2,64	376
	с сахаром	15					2,39	
Итого за день		532,5	20,16	17,93	77,63	545,14	76,19	271
4 день	котлета домашняя	100	14,71	15,5	10,83	238,05	70,24	271
	макаронные изд-я отварные	180	4,8	7,6	46,08	251,1	11,61	309
	хлеб пшеничный 1шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	
	чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376
	сахар	15						
Итого за день		577,5	23,56	23,52	90,08	637,52	97,71	
5 день	каша рисовая	250	7,71	14,86	44,33	349,17	31,53	174
	с маслом	10						
	батон	35	3,37	1,3	23,13	119,25	3,96	173
	с сыром	30	0,65	0,78		9,63	21,57	
	масло	5					5,42	
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	
	с сахаром	15						
Итого за день		545	11,93	16,94	82,66	541,05	64,87	



Утверждено:
Директор МУНИЦИПАЛЬНОГО КОМПИНАТА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
Е.В. Мельникова

6 день	котлета рубленая из грудки	100	18,2	10,4	14,8	224	65,53	294
	макаронные изд-я отварные	180	4,55	5,63	50,04	257,94	11,61	309
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	528
	хлеб цельный 1шт	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						
7 день	итого за день	557,5	25,48	16,9	96,49	622,98	82,96	
	каша пшеница	250	9,68	21,16	48,24	406,1	26,22	
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1		
	батон	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	200	0,2		15,2	63	2,39	
	с сахаром	15						
8 день	итого за день	545	12,25	32,92	79,07	640,25	46,27	
	тефтели мясные 2 вариант	100	12,51	19,98	12,24	256,5	77,13	279
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	302
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	528
	хлеб цельный 1шт	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
	сахар	15						
9 день	итого за день	557,5	22,31	27,56	96,45	681,94	100,58	
	каша гречневая	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,10	290
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	304
	с сыром	20	0,44	0,52		6,42	14,38	гп
	маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	3
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	376
	с сахаром	15						
	кекс	33	2,67	6,07	12,44	115,17	11,76	гп
10 день	итого за день	558	17,1	25,22	45,3	721,49	71,88	
	жаркое по-домашнему (говядина)	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 цельный 1шт	42	2,3	0,32	14,95	71,5	3,44	гп
	морковь припущенная с маслом	100	1,5	2,8	12,5	81	12,98	316
	чай	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/