

Согласовано:

Директор школы

*С.Н. Саркисова*

Утверждаю:

Директор МАУ "Центр социального питания"


*Е.В. МЫЛЬНИКОВА*

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

дата	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	гп
	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, плавленый)	15	0,44	0,52	0	6,42	16,54	
	хлеб цельный 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						
		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 цельный 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						
	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 цельный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
	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	



10 день									
фрикаделька куринная	90	15,84	6,12	7,92	151,2	58,39	297		
соус красный 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 цельный 1 шт	32,13	2,3	0,32	14,95	71,5	2,61	Г П		
чай с	200	0,2		14,97	56,87	2,39	376		
сахаром	15								
	577,13	24,17	12,29	90,27	568,24	107,88			

ЭКОНОМИСТ 2к  /Н.А.Бредихина/