

МБОУ КСОШ №1

На 75,95 руб.

Возрастная категория 5- 11 класс

Сезон: весенний

## Сезон весенний

Сезон: весенний

Сезон: весенний

| №    | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (г) |
|------|-----------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|      |                       |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| №291 | Плов из птицы         | 150/80          | 25,38                | 21,25 | 44,61 | 471,25                         |
| 376  | Чай с сахаром         | 200/15          | 0,20                 | 0,00  | 14,00 | 28,00                          |

|      |               |     |       |       |       |        |
|------|---------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 1    | Хлеб          | 30  | 2,45  | 7,55  | 14,62 | 57     |
| №338 | Фрукты        | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47     |
|      | Всего за день | 525 | 28,43 | 29,20 | 83,03 | 603,75 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

| №    | Наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (г) |
|------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|      |                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 202  | Макаронные<br>изделия отварные | 150             | 16,20                | 18,0  | 104,40 | 224,60                         |
| 282  | Биточки мясные                 | 100             | 14,21                | 10,56 | 14,35  | 209,10                         |
| 376  | Чай с сахаром                  | 200/15          | 0,20                 | 0,00  | 14,00  | 28,00                          |
| 1    | Хлеб                           | 30              | 2,45                 | 36,31 | 14,62  | 57                             |
| №399 | Соки                           | 200             | 0,80                 | 0,20  | 22,50  | 98                             |
|      | Всего за день                  | 695             | 33,86                | 65,07 | 169,87 | 407,1                          |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

| №    | Наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (г) |
|------|---------------------------|-----------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|
|      |                           |                 | Б                    | Ж     | У        |                                |
|      | Огурец свежий/<br>соленый | 50              | 1,66                 | 4,18  | 8,19     | 77,0                           |
| 128  | Картофельное пюре         | 150             | 4,68                 | 33,42 | 7,58     | 348,04                         |
| 197  | Гуляш из свинины          | 50              | 11,64                | 13,43 | 2,<br>30 | 176,6                          |
| 376  | Чай с сахаром             | 200/15          | 0,20                 | 0,00  | 14,00    | 28,00                          |
| 1    | Хлеб                      | 30              | 2,45                 | 7,55  | 14,62    | 57                             |
| №338 | Фрукты                    | 100             | 0,40                 | 0,40  | 9,80     | 47                             |
|      | Всего за день             | 595             | 21,03                | 59,02 | 56,49    | 733,64                         |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

| №    | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (г) |
|------|-----------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|      |                       |                 | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 302  | Гречка отварная       | 150             | 9,87                 | 7,89  | 48,6   | 301,0                          |
| 282  | Котлета               | 100             | 15,56                | 11,56 | 15,70  | 228,76                         |
| №371 | Чай                   | 200             | 0,20                 | 0     | 14,0   | 28,0                           |
| 1    | Хлеб                  | 30              | 2,45                 | 7,55  | 14,62  | 57                             |
| №399 | Соки                  | 200             | 0,80                 | 0,20  | 22,50  | 98                             |
|      | Всего за день         | 680             | 28,88                | 27,20 | 115,42 | 712,76                         |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

| №<br>реп | Наименование<br>блюда           | Масса<br>Порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерг.<br>Ценность<br>ккал |
|----------|---------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------|
|          |                                 |                 | Б                    | Ж     | У     |                            |
| №436     | Жаркое по-<br>домашнему с мясом | 150/50          | 7,33                 | 12,3  | 14,91 | 284,6                      |
| №371     | Чай                             | 200             | 0,20                 | 0     | 14,0  | 28,0                       |
| №1       | Хлеб ржаной                     | 30              | 1,8                  | 3     | 13,8  | 57                         |
|          | Кондитерское<br>изделие         | 80              | 7,32                 | 7,32  | 53    | 220                        |
|          | Итого за день:                  | 540             | 15,93                | 23,62 | 95,71 | 589,6                      |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

| №    | Наименование<br>блюда                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (г) |
|------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|      |                                                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 168  | Каша вязкая<br>молочная из риса,<br>пшеница с маслом и<br>сахаром | 200/10/1<br>0   | 2,70                 | 5,41  | 18,49 | 128,90                         |
| 3    | Бутерброд с сыром                                                 | 30/25           | 12,5                 | 26,4  | 37,5  | 398,4                          |
| 376  | Чай с сахаром                                                     | 200/15          | 0,20                 | 0,00  | 14,00 | 28,00                          |
| №338 | Фрукты                                                            | 100             | 0,40                 | 0,40  | 9,80  | 47                             |
|      | Всего за день                                                     | 555             | 15,44                | 32,21 | 79,79 | 602,3                          |

