



первая неделя 5-11 кл. с 01.09.2024г

№	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
рецепт.							
	<b>Понедельник</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	260	21,64	7,50	6,00	22,10	175,00
433	Мясо индейки тушеное	100	53,73	15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макароны отварные (с маслом)	180	10,59	6,12	10,98	41,04	293,40
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель "Витошка"	200	18,20	0,00	0,00	30,60	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>800</b>	<b>108,44</b>	<b>33,40</b>	<b>23,52</b>	<b>126,62</b>	<b>860,00</b>
	<b>Вторник</b>						
347	Омлет натуральный	150	53,41	17,71	26,29	3,57	322,85
302	Каша пшеничная молочная	200	8,06	4,20	8,40	26,20	202,00
694	Какао с молоком	200	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (банан)	200	29,75	3,99	1,33	55,86	255,36
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>870</b>	<b>138,25</b>	<b>38,98</b>	<b>51,06</b>	<b>181,81</b>	<b>1372,81</b>
	<b>Среда</b>						
19	Салат из свежих помидоров	100		0,90	7,10	3,90	85,00
173	Суп-пюре из птицы	250	38,52	10,00	14,10	9,60	206,00
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	46,63	15,00	10,75	7,91	230,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
705	Напиток из шиповника	200	6,77	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>890</b>	<b>113,48</b>	<b>34,56</b>	<b>40,69</b>	<b>100,27</b>	<b>952,80</b>
	<b>Четверг</b>						
110	Борщ со сметаной с мясом	250	25,79	5,38	7,26	13,46	140,40
492	Плов из мяса цыпленка	200	73,73	16,20	15,80	36,20	358,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>860</b>	<b>126,40</b>	<b>26,70</b>	<b>24,30</b>	<b>116,94</b>	<b>804,50</b>
	<b>Пятница</b>						
43	Салат из белокочанной капусты с	100	7,07	1,41	5,08	9,02	87,40
140	Суп с макаронами с мясом	250		14,00	7,00	9,60	206,00
680	Запеканка картофельная	205	66,78	20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>815</b>	<b>82,71</b>	<b>40,19</b>	<b>32,32</b>	<b>95,80</b>	<b>891,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>4235</b>	<b>569,28</b>	<b>173,83</b>	<b>171,89</b>	<b>621,44</b>	<b>4881,11</b>

Таблица 4 - вторая неделя 5-11кл. С 01.09.2024г

№	Вторая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
рецепт.							
	<b>Понедельник</b>						
124	Щи с мясом со сметаной	260	24,67	5,38	6,35	7,25	107,40
333	Макароньы отварные (с сыром)	180	26,82	6,30	7,38	42,30	264,60
498	Котлеты рубленые из индейки	100	62,92	18,90	16,30	18,40	298,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	15,17	0,00	0,00	19,00	75,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>800</b>	<b>133,86</b>	<b>35,06</b>	<b>30,67</b>	<b>115,93</b>	<b>886,60</b>
	<b>Вторник</b>						
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130	61,74	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшениная молочная 200/10	210	21,23	5,80	9,20	31,80	240,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	200	24,04	1,88	0,24	23,51	93,73
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>800</b>	<b>120,37</b>	<b>28,66</b>	<b>23,88</b>	<b>126,99</b>	<b>834,33</b>
	<b>Среда</b>						
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	250	30,50	11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	28,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
16	Салат из свежих огурцов	100		0,76	6,08	2,38	67,30
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
639	Компот из сухофруктов	200	3,91	0,60	0,00	31,40	124,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>890</b>	<b>84,90</b>	<b>32,20</b>	<b>29,98</b>	<b>114,85</b>	<b>863,10</b>
	<b>Четверг</b>						
168	Суп-пюре из разных овощей	250	15,00	3,50	5,80	12,90	118,00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	53,27	15,94	16,97	7,80	247,77
36/03	Рис припущенный с овощами	180	15,01	4,55	6,94	45,74	264,60
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном 200/7	200	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Фрукты (банан)	200	18,03	2,20	0,60	40,40	178,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>990</b>	<b>109,56</b>	<b>30,97</b>	<b>30,95</b>	<b>151,02</b>	<b>1009,97</b>
	<b>Пятница</b>						
157	Солянка домашняя 250/10	260	32,83	18,83	15,88	5,00	190,00
437	Гуляш из говядины	100	58,68	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	180	12,44	10,44	9,36	51,12	334,80
638	Компот из кураги	200	6,30	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>800</b>	<b>114,53</b>	<b>52,35</b>	<b>31,08</b>	<b>119,90</b>	<b>986,40</b>
	<b>Итого</b>	<b>4280</b>	<b>563,22</b>	<b>179,24</b>	<b>146,56</b>	<b>628,69</b>	<b>4580,40</b>