

ИП Пирцхалаишвили
Пирцхалаишвили



Директор МБОУ Старочеркасская СОШ
Кривошапкина Н.Н.



ЗАВТРАК

1 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша вязкая молочная из риса	250/10	6,82	12,92	63,01	397,62	21,04
Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	14,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	2,60
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Пирожок с творогом	80	10,41	6,97	31,43	231,66	17,00
Итого	600	25,10	26,22	114,16	808,80	56,64

1 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Котлета куриная с соусом красным	80/50	13,52	15,76	16,58	262,40	32,04
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	38,85	221,50	8,00
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	12,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	2,60
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	23,58	23,71	76,70	626,88	56,64

1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Тефтели свиные с соусом красным	80/50	5,06	11,72	8,44	162,18	35,04
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	8,00
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	9,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	2,60
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	600	14,59	23,95	62,99	540,46	56,64

1 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Котлеты рыбные с соусом красным	80/50	7,54	8,57	13,37	161,15	32,04
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	9,00
Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	9,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	2,60
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
Итого	607	15,09	16,92	87,69	564,56	56,64
1 неделя пятница						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Курица тушеная с соусом красным	80/50	9,35	9,33	2,81	132,80	39,04
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	8,00
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	5,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	2,60
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	17,03	17,66	65,02	499,55	56,64

ЗАВТРАК

2 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Тефтели рыбные с соусом красным	80/50	7,49	8,89	12,92	162,05	32,04
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	9,00
Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	9,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	2,60
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
Итого	607	15,04	17,24	87,24	565,46	56,64
2 неделя пятница						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Курица отварная с соусом красным	80/50	19,58	16,45	1,60	241,60	39,04
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	8,00
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	5,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	2,60
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	27,26	24,78	63,81	608,35	56,64