

КШП ИП Ковалев И.Н.  
Ковалев  
Игорь  
28 июня 2023 г.

## МЕНЮ НА 28.6.2023г.

Согласовано  
Директор школы №



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Себестоимо-сть, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,01	2,30	5,59	0,24	25,70	168,15	10,47
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,90	16,21	9,60	1,01	13,43	209,25	26,85
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,88
10	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	6,5
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,00	0,05	0,05	7,25	29,48	2,09
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,52</b>	<b>18,60</b>	<b>22,62</b>	<b>1,43</b>	<b>55,89</b>	<b>517,73</b>	<b>46,79</b>
Завтрак - 2 (витаминный стол)									
13	Яблоко	170	0,68	0,00	0,68	0,68	19,72	82,76	17,85
<b>Итого за 'Завтрак - 2 (витаминный стол)'</b>			<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>19,72</b>	<b>82,76</b>	<b>17,85</b>
Обед									
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	16,72
80	Суп "Кудрявый" со сметаной	250	3,90	2,16	4,02	1,68	14,59	108,37	11,01
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)	100	9,75	8,78	16,51	10,18	11,62	232,61	25,11
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	0,00	2,30	2,30	45,96	227,88	3,76
2	Хлеб пшеничный	36,6	2,42	0,00	0,24	0,24	17,17	81,95	1,62
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	0,92
63/1	Компот из свежих плодов (вариант 1)	200	0,11	0,00	0,11	0,12	12,25	47,85	4,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,28</b>	<b>10,94</b>	<b>29,47</b>	<b>20,82</b>	<b>114,72</b>	<b>814,09</b>	<b>63,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,48</b>	<b>29,54</b>	<b>52,77</b>	<b>22,93</b>	<b>190,33</b>	<b>1414,57</b>	<b>128,18</b>