

Выпущен на - Будаев Арсалан Баирович

Период действия - с 16.04.2021 по 16.04.2022

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
День 11 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/5	14,2	14,9	1,73	198,6	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,047	10,9	45	
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	82	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:	683	26,38	26,377	75,26	648,6		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,469	1,83	207	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,047	10,9	45	
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3,2	0,39	19,8	97	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:	724	28,84	28,006	85,63	712,8		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	15/250	5,35	5,28	16,4	135	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632

	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,94	39	-
	Яблоко свежее	134	0,53	0,53	13,1	62	
Итого за обед:		889	30,95	25,05	116,84	817,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	15/250	5,35	5,28	16,4	135	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,93	48,7	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70	
Итого за обед:		960	38	30,68	133,53	963,8	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
Итого за полдник:		285	4,5	5,98	52	280,1	
Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет			61,83	57,407	244,1	1745,8	
Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,34	64,666	271,16	1956,7	
День 12 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	75/5	8,46	17,3	1,02	193	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,7	0,37	18,8	92,5	-

	Груша св	167	0,6	0,5	17,2	78,4	-
Итого за завтрак:		638	17,28	22,15	83,45	607,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	85/5	9,66	19,2	1,15	216	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
	Груша св	167	0,6	0,5	17,2	78,4	-
Итого за завтрак:		667	18,73	24,72	84,51	640,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус крсн)70/30	100	10,4	14	11,4	214	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,8	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	172	0,68	0,68	16,8	80	
Итого за обед:		946	27,03	29,95	92,28	734,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус крсн)100/30	130	14,8	19,51	15,4	296	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,8	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	164	0,656	0,65	16	72	
Итого за обед:		998	32,006	36,33	99,48	834,5	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
Итого за полдник:		285	4,5	5,98	52	280,1	
Итого за день 12. Возрастная категория: 7-11 лет			48,81	58,08	227,73	1622	
Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,236	67,03	235,99	1755	