

**ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ**

**Дети от 7 до 11 лет**

меню 2-х недельное на 1 неделю СРЕДА

категория дети

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>К000376 Чай с сахаром</b>			<b>200/20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>18,2</b>	<b>74</b>	<b>4,71</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
<b>К000478 хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,4</b>	<b>0,64</b>	<b>14,8</b>	<b>79</b>	<b>17,2</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
<b>К000303 Каша вязкая гречневая</b>			<b>150</b>	<b>3,59</b>	<b>4,3</b>	<b>17</b>	<b>121</b>	<b>9,31</b>	<b>1,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>
Крупа гречневая	30,0	30,0		3,78	0,99	18,63		6,0	2,01	0,06	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
<b>К000480 котлета из говядины</b>			<b>70</b>	<b>11,87</b>	<b>11,71</b>	<b>6,77</b>	<b>180</b>	<b>15,93</b>	<b>2,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>
Говядина 1к	60,0	60,0		11,16	9,6			5,4	1,62	0,09	
Лук репчатый	14,0	11,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Хлеб пшеничный	10,5	10,5		0,89	0,17	3,89		4,52	0,53	0,01	
Сухари	5,0	5,0		0,43	0,54	2,55		1,1	0,1		
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
<b>К000495 суп фасолевый на м/к бульоне с мясом</b>			<b>200</b>	<b>7,51</b>	<b>6,11</b>	<b>19,03</b>	<b>161</b>	<b>31,84</b>	<b>1,56</b>	<b>0,06</b>	<b>1,68</b>
Фасоль	15,0	15,0		3,15	0,3	6,99		22,5	0,89	0,03	
Лепша (вермишель)	15,0	15,0		1,56	0,17	10,46		2,85	0,24	0,01	
Картофель	18,0	15,0		0,3	0,06	2,45		1,5	0,14	0,01	3,0
Лук репчатый	6,0	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5
Морковь	6,0	5,0		0,07	0,01	0,36		2,55	0,04		0,25
Томат-паста	1,0	1,0		0,05		0,19		0,2	0,03		0,45
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Говядина 1к	25,0	15,0		2,79	2,4			1,35	0,41	0,02	
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
<b>К000426 Булочка с повидлом обсыпная</b>			<b>60</b>	<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>26,91</b>	<b>145</b>	<b>13,5</b>	<b>0,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>
булочка с повидлом обсыпная	60,0	60,0									
<b>всего в Завтрак</b>			<b>720</b>	<b>31,57</b>	<b>24,72</b>	<b>102,71</b>	<b>760</b>	<b>92,49</b>	<b>9,04</b>	<b>0,28</b>	<b>2,17</b>
<b>всего в день</b>			<b>720</b>	<b>31,57</b>	<b>24,72</b>	<b>102,71</b>	<b>760</b>	<b>92,49</b>	<b>9,04</b>	<b>0,28</b>	<b>2,17</b>

\*\* - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности

\* - Дежурное блюдо

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763365

Владелец Абакаров Ибрагим Сахратулаевич

Действителен с 14.02.2023 по 14.02.2024