

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

меню 2-х недельное на 1 неделю ЧЕТВЕРГ

Дети от 7 до 11 лет

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 | В2,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Без диет | | | | | | | | | | | |
| К000338 Фрукты или ягоды свежие (яблоки) | | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 54 | 19,2 | 2,64 | 0,02 | 198 |
| Яблоки | 120,0 | 120,0 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | | 19,2 | 2,64 | 0,02 | 198,0 |
| К000478 хлеб пшеничный | | | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 79 | 17,2 | 2 | 0,04 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | | 3,4 | 0,64 | 14,8 | | 17,2 | 2,0 | 0,04 | |
| К000482 рыба(хек) запеченная | | | 50/10 | 9,19 | 5,96 | 2,49 | 100 | 19,17 | 0,47 | 0,05 | 0,9 |
| Хек тихоокеанский (потрошенный) | 56,0 | 56,0 | | 9,3 | 1,23 | | | 16,8 | 0,39 | 0,06 | 1,79 |
| Масло растительное | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | | | | | |
| Сухари | 5,0 | 5,0 | | 0,43 | 0,54 | 2,55 | | 1,1 | 0,1 | | |
| Соль | 1,0 | 1,0 | | | | | | 3,68 | 0,03 | | |
| К000475 Пюре картофельное | | | 150 | 1,69 | 4,21 | 9,8 | 84 | 33,67 | 0,54 | 0,06 | 4,9 |
| Картофель | 70,0 | 60,0 | | 1,2 | 0,24 | 9,78 | | 6,0 | 0,54 | 0,04 | 12,0 |
| Молоко | 20,0 | 20,0 | | 0,56 | 0,64 | 0,94 | | 24,0 | 0,01 | 0,03 | 0,26 |
| Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | 0,04 | 3,9 | 0,05 | | 0,9 | 0,01 | 0,01 | |
| Соль | 2,0 | 2,0 | | | | | | 7,36 | 0,06 | | |
| К000119 Суп гороховый 1 | | | 200 | 9,85 | 6,86 | 12,76 | 152 | 31,95 | 2,18 | 0,07 | 2,08 |
| Горох | 20,0 | 20,0 | | 4,1 | 0,4 | 9,72 | | 23,0 | 1,36 | 0,03 | |
| Морковь | 7,0 | 5,0 | | 0,07 | 0,01 | 0,36 | | 2,55 | 0,04 | | 0,25 |
| Лук репчатый | 7,0 | 5,0 | | 0,07 | | 0,46 | | 1,55 | 0,04 | | 0,5 |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | | 0,02 | 2,34 | 0,03 | | 0,54 | | | |
| Говядина 1к | 31,0 | 31,0 | | 5,77 | 4,96 | | | 2,79 | 0,84 | 0,05 | |
| Картофель | 26 667 | 20,0 | | 0,4 | 0,08 | 3,26 | | 2,0 | 0,18 | 0,01 | 4,0 |
| 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 | | |
| К000349 Компот из смеси сухофруктов | | | 200 | 0,05 | 0 | 24,69 | 99 | 0,44 | 0,07 | 0 | 0 |
| Смесь сухофруктов | 15,0 | 15,0 | | 0,05 | | 2,18 | | | | | |
| Сахар | 25,0 | 25,0 | | | | 24,95 | | 0,5 | 0,08 | | |
| всего в Завтрак | | | 770 | 24,66 | 18,15 | 76,3 | 568 | 121,63 | 7,9 | 0,24 | 205,88 |
| всего в день | | | 770 | 24,66 | 18,15 | 76,3 | 568 | 121,63 | 7,9 | 0,24 | 205,88 |

**-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