

## ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Дети от 7 до 11 лет

меню 2-х недельное на 2 неделю ПОНЕДЕЛЬНИК

категория дети

Диета: Все

| Наименование блюд и продуктов               | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г       | Химический состав |              |               |                |              |             |             |             |
|---|----------|---------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|   |          |         |               | белки,г           | жиры,г       | углеводы,г    | Энергетическая | Ca,мг        | Fe,мг       | B2,мг       | C,мг        |
| Завтрак                                     |          |         |               |                   |              |               |                |              |             |             |             |
| <b>Без диет</b>                             |          |         |               |                   |              |               |                |              |             |             |             |
| <b>К000246 Гуляш из отварной говядины</b>   |          |         | <b>70</b>     | <b>9,34</b>       | <b>9,82</b>  | <b>3,37</b>   | <b>139</b>     | <b>14,16</b> | <b>1,38</b> | <b>0,07</b> | <b>0,8</b>  |
| Говядина 1к                                 | 50,0     | 50,0    |               | 9,3               | 8,0          |               |                | 4,5          | 1,35        | 0,08        |             |
| Морковь                                     | 10,0     | 8,0     |               | 0,1               | 0,01         | 0,58          |                | 4,08         | 0,06        | 0,01        | 0,4         |
| Лук репчатый                                | 9,0      | 7,0     |               | 0,1               |              | 0,64          |                | 2,17         | 0,06        |             | 0,7         |
| Мука пшеничная                              | 3,0      | 3,0     |               | 0,31              | 0,03         | 2,06          |                | 0,54         | 0,04        |             |             |
| Соль  | 1,0      | 1,0     |               |                   |              |               |                | 3,68         | 0,03        |             |             |
| Масло сливочное                             | 4,0      | 4,0     |               | 0,03              | 3,12         | 0,04          |                | 0,72         |             |             |             |
| Томат-паста                                 | 2,0      | 2,0     |               | 0,1               |              | 0,38          |                | 0,4          | 0,05        |             | 0,9         |
| <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>К000377 Чай с лимоном</b>                |          |         | <b>200/20</b> | <b>0,24</b>       | <b>0,05</b>  | <b>18,34</b>  | <b>75</b>      | <b>6,25</b>  | <b>0,77</b> | <b>0</b>    | <b>0,8</b>  |
| Сахар                                       | 20,0     | 20,0    |               |                   |              | 19,96         |                | 0,4          | 0,06        |             |             |
| Лимон свежий                                | 5,0      | 5,0     |               | 0,05              | 0,01         | 0,15          |                | 1,75         | 0,01        |             | 1,9         |
| Чай высшего или 1-го сорта                  | 1,0      | 1,0     |               | 0,2               | 0,05         | 0,04          |                | 4,95         | 0,82        |             | 0,1         |
| <b>К000489 Суп-лапша домашняя с курицей</b> |          |         | <b>200</b>    | <b>11,71</b>      | <b>7,44</b>  | <b>27,77</b>  | <b>225</b>     | <b>22,4</b>  | <b>1,32</b> | <b>0,1</b>  | <b>1,28</b> |
| Курица 1к полупотрошенная                   | 42,0     | 37,0    |               | 6,73              | 6,81         | 0,26          |                | 5,92         | 0,59        | 0,06        |             |
| Лук репчатый                                | 8,0      | 6,0     |               | 0,08              |              | 0,55          |                | 1,86         | 0,05        |             | 0,6         |
| Мука пшеничная                              | 40,0     | 40,0    |               | 4,12              | 0,44         | 27,52         |                | 7,2          | 0,48        | 0,02        |             |
| Меланж                                      | 10,0     | 10,0    |               | 1,27              | 1,15         | 0,07          |                | 5,5          | 0,25        | 0,04        |             |
| Соль  | 1,0      | 1,0     |               |                   |              |               |                | 3,68         | 0,03        |             |             |
| Картофель                                   | 17,0     | 13,0    |               | 0,26              | 0,05         | 2,12          |                | 1,3          | 0,12        | 0,01        | 2,6         |
| <b>К000309 Макароны изделия отварные 1</b>  |          |         | <b>120</b>    | <b>2,97</b>       | <b>3,72</b>  | <b>19,07</b>  | <b>122</b>     | <b>9,05</b>  | <b>0,45</b> | <b>0,02</b> | <b>0</b>    |
| Масло сливочное                             | 5,0      | 5,0     |               | 0,04              | 3,9          | 0,05          |                | 0,9          | 0,01        | 0,01        |             |
| Макаронные изделия                          | 30,0     | 30,0    |               | 3,12              | 0,33         | 20,91         |                | 5,7          | 0,48        | 0,01        |             |
| Соль  | 1,0      | 1,0     |               |                   |              |               |                | 3,68         | 0,03        |             |             |
| <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>690</b>    | <b>32,67</b>      | <b>23,59</b> | <b>110,26</b> | <b>785</b>     | <b>82,56</b> | <b>6,79</b> | <b>0,27</b> | <b>2,89</b> |
| <b>всего в день</b>                         |          |         | <b>690</b>    | <b>32,67</b>      | <b>23,59</b> | <b>110,26</b> | <b>785</b>     | <b>82,56</b> | <b>6,79</b> | <b>0,27</b> | <b>2,89</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763365

Владелец Абакаров Ибрагим Сахратулаевич

Действителен с 14.02.2023 по 14.02.2024