

## 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