

## ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Дети от 7 до 11 лет

меню 2-х недельное на 2 неделю ЧЕТВЕРГ

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	C,мг
Завтрак											
<b>Без диет</b>											
<b>К000338 Фрукты или ягоды свежие (яблоки)</b>			<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>54</b>	<b>19,2</b>	<b>2,64</b>	<b>0,02</b>	<b>198</b>
Яблоки	120,0	120,0		0,48	0,48	11,76		19,2	2,64	0,02	198,0
<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>К000482 рыба(хек) запеченная</b>			<b>50/10</b>	<b>9,19</b>	<b>5,96</b>	<b>2,49</b>	<b>100</b>	<b>19,17</b>	<b>0,47</b>	<b>0,05</b>	<b>0,9</b>
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		
<b>К000049 Салат витаминный (2 вариант)</b>			<b>50</b>	<b>0,87</b>	<b>2,68</b>	<b>4,47</b>	<b>46</b>	<b>16,44</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>	<b>4,78</b>
Капуста белокочанная свежая	25,0	20,0		0,36	0,02	0,94		9,6	0,12	0,01	9,0
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Горошек зеленый консервированный	15,0	12,0		0,37	0,02	0,78		2,4	0,08	0,01	1,2
Сахар	2,0	2,0				2,0		0,04	0,01		
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Лук репчатый	7 143	6,0		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Лимон свежий	2,0	2,0		0,02		0,06		0,7			0,76
<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>К000479 Борщ с мясом, на м/к бульоне</b>			<b>200</b>	<b>7</b>	<b>10,01</b>	<b>5,42</b>	<b>140</b>	<b>30,81</b>	<b>1,29</b>	<b>0,07</b>	<b>5,32</b>
Говядина 1к	33,0	33,0		6,14	5,28			2,97	0,89	0,05	
Капуста белокочанная свежая	20,0	17,0		0,31	0,02	0,8		8,16	0,1	0,01	7,65
Свекла	18,0	14,0		0,21	0,01	1,27		5,18	0,2	0,01	1,4
Картофель	20,0	15,0		0,3	0,06	2,45		1,5	0,14	0,01	3,0
Морковь	7,0	5,0		0,07	0,01	0,36		2,55	0,04		0,25
Лук репчатый	8 333	7,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Томатное пюре	1,0	1,0		0,04		0,12		0,2	0,02		0,26
<b>всего в Завтрак</b>			<b>820</b>	<b>24,77</b>	<b>24,12</b>	<b>74,28</b>	<b>615</b>	<b>118,37</b>	<b>9,23</b>	<b>0,26</b>	<b>209,8</b>
<b>всего в день</b>			<b>820</b>	<b>24,77</b>	<b>24,12</b>	<b>74,28</b>	<b>615</b>	<b>118,37</b>	<b>9,23</b>	<b>0,26</b>	<b>209,8</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763365

Владелец Абакаров Ибрагим Сахратулаевич

Действителен с 14.02.2023 по 14.02.2024