

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-Лагерь (7-11 лет)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	26	Калорийность-98, Белки-6, Жиры-8, ВитаминА-55	Сыр голланд порциями	27-96
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	314	200/10	Калорийность-387, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-58, ВитаминА-79, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным,,	30-35
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
Сборник в доп.орг.по УР	309	40/шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное,	7-38
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	14-69
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-930, Белки-25, Жиры-33, Углеводы-139, ВитаминА-158, ВитаминВ2-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-2		87-28
<u>Обед-Лагерь (7-11 лет)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/25	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-20, ВитаминА-7, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	24-24
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	162	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Тефтели с рисом	52-85
			Мясо говядина полуж.заморож.е блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-86
			Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония		50		Кукуруза консервированная	14-15
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	185	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-07
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-420, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-71, ВитаминА-12, ВитаминРР-1	Плюшка "Московская"	9-58
			Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные, Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Ванилин, Яйцо, Масло растительное, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	200	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
Итого за Обед			Калорийность-1 516, Белки-47, Жиры-52, Углеводы-215, ВитаминА-2 618, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-27, ВитаминРР-8		140-14

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

