

пятница

| Источник Рецептуры                | Номер | Выход (г)   | зн. 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              | 96    | 20          | Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80  | Масло сливочное                                     | 25-49                   |
| Сб.рец.2004г.М осква              | 302   | 150/7,5     | Калорийность-219, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1   | Каша манная на молоке с маслом сливочным            | 20-35                   |
|                                   |       |             | Крупа манная, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса каши, Масло сливочное   |   |                         |
|                                   |       |             | 50 Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27   | Батон   |                         |
| Сб.рец.2004г.М осква              | 692   | 40/шт.      | Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4  | Печенье сахарное                                    | 7-38                    |
|                                   |       |             | Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1   | Кофейный напиток с молоком                          | 15-41                   |
| Итого за Завтрак                  |       |             | Калорийность-783, Белки-17, Жиры-34, Углеводы-111, ВитаминА-149, ВитаминС-2, ВитаминРР-1  |   | 75-53                   |
| <u>Обед-Лагерь (7-11 лет)</u>     |       |             |   |   |                         |
| Сб.рец.2004г.М осква              | 110   | 250/12,5/10 | Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2  | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. | 20-89                   |
|                                   |       |             | Свекла красная, Капуста белокок. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр. 1 кат. бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы |   |                         |
| Сб.рец.2004г.М осква              | 451   | 100         | Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3  | Котлета рубленая,                                   | 57-87                   |
|                                   |       |             | Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное  |   |                         |
| Раз-но пр-ам стол. школы Гармония | 10    | 180         | Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-3, ВитаминРР-2  | Рис припущенный с овощами                           | 18-87                   |
|                                   |       |             | Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Вода   |   |                         |
| Сб.рец.2004г.М осква              | 100   | 49          | Калорийность-5, Углеводы-1, ВитаминС-3  | Огурцы свежие                                       | 12-97                   |
|                                   |       |             | Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1  | Хлеб пшеничный                                      | 4-33                    |
| Сб.рец.2004г.М осква              | 638   | 200         | Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46  | Компот из изюма                                     | 9-39                    |
|                                   |       |             | Сахар-песок, Изюм, Вода   |   |                         |
| Сб.рец.2008 Ижевск                | 741   | 100         | Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1  | Ватрушка с картофелем                               | 10-68                   |
|                                   |       |             | Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Дрожжи пресованные, Вода, Масса теста, Картофель, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката  |   |                         |
| Сб.рец.2004г.М осква              | 70    | 200         | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8  | Сок фруктовый                                       | 17-06                   |
| Итого за Обед                     |       |             | Калорийность-1 468, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-226, ВитаминА-2 635, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-46, ВитаминРР-8   |   | 152-06                  |

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

