

## среда

| Источник<br>Рецептуры                       | Номер | Выход (г)   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                                                                          | Наименование блюда                            | Стоимость питания<br>(руб) |
|---------------------------------------------|-------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак-Лагерь (7-11 лет)</b>            |       |             |                                                                                                                                                                                                         |                                               |                            |
| Сб.рец.2004г.М<br>осква                     | 96    | 25          | Калорийность-165, Жиры-18, ВитаминА-100                                                                                                                                                                 | Масло сливочное .                             | 31-86                      |
| Сб.рец.2008<br>Ижевск                       | 119   | 150/7,5     | Калорийность-227, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33,<br>ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1                                                                                                                 | Каша молочная "Дружба" с<br>маслом сливочным. | 21-72                      |
|                                             |       | 40          | Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное                                                                          | Батон                                         | 5-52                       |
|                                             |       | 30/1шт.     | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                                                                                                                                          | Печенье сахарное                              | 5-53                       |
|                                             |       |             | Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22,<br>ВитаминА-3                                                                                                                                           | Кофейный напиток с молоком                    | 15-41                      |
| Сб.рец.2004г.М<br>осква                     | 692   | 200         | Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23,<br>ВитаминА-20, ВитаминС-1                                                                                                                              |                                               |                            |
|                                             |       |             | Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок                                                                                                                                                 |                                               |                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     |       |             |                                                                                                                                                                                                         |                                               | 80-04                      |
| <b>Обед-Лагерь (7-11 лет)</b>               |       |             |                                                                                                                                                                                                         |                                               |                            |
| Сб.рец.2011г.(о<br>ошальных<br>организации) | 135   | 250/12,5/10 | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12,<br>ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2                                                                                                               | Суп из овощей с мясом птицы<br>со сметаной.   | 21-96                      |
|                                             |       |             | Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек , Цыпленок<br>попр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы           |                                               |                            |
| Сб.рец.2004г.М<br>осква                     | 451   | 100         | Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16,<br>ВитаминРР-3                                                                                                                                         | Комлета рубленая ,                            | 57-87                      |
|                                             |       |             | Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса<br>полуфабриката, Масло растительное                                  |                                               |                            |
| Раз-но пр-ам<br>стат.школы<br>Гармония      | 10    | 180         | Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53,<br>ВитаминС-3, ВитаминРР-2                                                                                                                             | Рис припущенный с овощами                     | 19-11                      |
|                                             |       | 50          | Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы                                                                               | Хлеб пшеничный                                | 4-33                       |
| Сб.рец.2004г.М<br>осква                     | 638   | 200         | Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1,<br>ВитаминРР-1                                                                                                                                      | Компот из кураги                              | 8-84                       |
|                                             |       |             | Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода                                                                                                                                                             |                                               |                            |
| Сб.рец.2004г.М<br>осква                     | 738   | 75          | Калорийность-210, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-31,<br>ВитаминА-14, ВитаминС-7, ВитаминРР-1                                                                                                                 | Пирожки печеные с мясом и<br>капустой свеж.   | 18-45                      |
|                                             |       |             | Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные , Лук репчатый, Мясо говядина<br>полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая |                                               |                            |
| Сб.рец.2004г.М<br>осква                     | 707   | 200         | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600,<br>ВитаминС-8                                                                                                                                   | Сок фруктовый                                 | 17-06                      |
| <b>Итого за Обед</b>                        |       |             |                                                                                                                                                                                                         |                                               | 147-62                     |

Директор

Чугалев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА  
ГАРМОНИЯДЛЯ ФИНАНСОВЫХ  
ДОКУМЕНТОВ

ИНН 1835034481

ОГРН 1021801664639