

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-Лагерь (7-11 лет)					
Сб.реп. 2004г.М осква	96	19	Калорийность-126, Жиры-14, ВитаминА-76	Масло сливочное .	24-21
Сб.реп. 2008 Ижевск	119	150/7,5	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с 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/шт.	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Печенье сахарное	5-53
Сб.реп. 2004г.М осква	692	200	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Кофейный напиток с молоком	15-41
			Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Сахар-песок		
Итого за Завтрак			Калорийность-716, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-100, ВитаминА-144, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		72-39
Обед-Лагерь (7-11 лет)					
Сб.реп. 2011г. (д опавшие организации)	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной.	21-87
			Капуста белокоп. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек , Цыпленок порт. 1 кат. бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф. Приправы		
Сб.реп. 2004г.М осква	451	90	Калорийность-183, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	53-78
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.реп. 2004г.М осква	539	150	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-24, ВитаминС-34, ВитаминРР-1	Рагу из овощей.	19-84
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста белокоп. свежая, Масло сливочное, Масло растительное, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая., Мука пшеничная в/с, Тахатная паста , Сахар-песок		
Сб.реп. 2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	9-77
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.реп. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	9-26
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Сб.реп. 2004г.М осква	738	75	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-31, ВитаминА-14, ВитаминС-7, ВитаминРР-1	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж.	18-98
			Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи сухие, Лук репчатый, Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Капуста белокоп. свежая		
Сб.реп. 2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
Итого за Обед			Калорийность-1 077, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-164, ВитаминА-2 659, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-79, ВитаминРР-9		154-89

Директор

Мугалаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯИНН 1835034481
ОГРН 1021801684508