

**среда**

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</b>					
Собр.2004г.Москва	642	45/200	<b>Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминA-28, ВитаминC-5, ВитаминPP-6</b> Мясо п/ф (курин.). Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	<b>Плов из птицы.</b>	<b>65-69</b>
		40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный.</b>	<b>4-91</b>
Собр.2004г.Москва	638	180	<b>Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминC-1, ВитаминPP-1</b> Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	<b>Компот из кураги</b>	<b>11-74</b>
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-816, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-112, ВитаминA-28, ВитаминC-7, ВитаминPP-7		<b>82-34</b>
<b>Обед-7комплекс (1-4 кл)</b>					
Собр.2004г.Москва	139	250/12,5	<b>Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминA-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-2</b> Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	<b>17-18</b>
Собр.2004г.Москва	642	45/200	<b>Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминA-28, ВитаминC-5, ВитаминPP-6</b> Мясо п/ф (курин.). Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	<b>Плов из птицы.</b>	<b>65-69</b>
		40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный.</b>	<b>4-91</b>
Собр.2004г.Москва	638	180	<b>Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминC-1, ВитаминPP-1</b> Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	<b>Компот из кураги</b>	<b>11-74</b>
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-1 002, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-131, ВитаминA-34, ВитаминC-18, ВитаминPP-9		<b>99-52</b>

Директор

Чугаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

**среда**

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	<b>Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Витамина-42</b>	<b>Сыр голланд. порциями</b>	<b>24-15</b>
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	<b>Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, Витамина-59, ВитаминC-1, ВитаминPP-1</b>	<b>Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным</b>	<b>21-17</b>
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая,, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		40/1шт.	<b>Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</b>	<b>Батон</b>	<b>9-14</b>
			<b>Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, Витамина-4</b>	<b>Печенье сахарное</b>	<b>8-34</b>
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	<b>Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, Витамина-20, ВитаминC-1</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>8-25</b>
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-813, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-124, Витамина-125, ВитаминC-3, ВитаминPP-1			<b>71-05</b>
<b><u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	<b>Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, Витамина-4-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-2</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	<b>17-18</b>
			Морковь,, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное, Горох, Картофель,, Лавровый лист сушен., Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	<b>Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, Витамина-4-28, ВитаминC-5, ВитаминPP-6</b>	<b>Плов из птицы.</b>	<b>65-69</b>
			Мясо п/ф (курицы), Масло растительное, Морковь,, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая,, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
Разно-пр-ом столовые Гармония		50	<b>Калорийность-29</b>	<b>Кукуруза консервированная .</b>	<b>46-27</b>
		40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>4-91</b>
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	<b>Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминC-1, ВитаминPP-1</b>	<b>Компот из кураги</b>	<b>11-74</b>
			Курага,, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 031, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-132, Витамина-34, ВитаминC-18, ВитаминPP-9			<b>145-79</b>
<b><u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/30	<b>Калорийность-327, Белки-26, Жиры-7, Углеводы-40, Витамина-56, ВитаминC-1, ВитаминPP-1</b>	<b>Запеканка творожная с молоком сгущенным</b>	<b>61-98</b>
			Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая,, Творог н/ж , Сметана , Яйца, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Молоко сгущенное, Крупы манная		
		30	<b>Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16</b>	<b>Батон</b>	<b>5-48</b>
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	<b>Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, Витамина-2 600, ВитаминC-8</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>14-23</b>
		110/1шт.	<b>Белки-1, Углеводы-15</b>	<b>Мандарины</b>	<b>43-12</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-515, Белки-30, Жиры-8, Углеводы-95, Витамина-2 656, ВитаминC-9, ВитаминPP-1			<b>124-81</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 359, Белки-86, Жиры-76, Углеводы-351, Витамина-2 815, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-30, ВитаминPP-12			<b>341-65</b>

Директор

Чугаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.