



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)	
<b>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</b>						
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-69	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	11-74	
Итого за Обед			Калорийность-816, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-112, ВитаминА-28, ВитаминС-7, ВитаминРР-7		82-34	
<b>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</b>						
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-18	
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-69	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	11-74	
Итого за Обед			Калорийность-1 002, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-131, ВитаминА-34, ВитаминС-18, ВитаминРР-9		99-52	
Директор		Чугалаев 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	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	<b>Сыр голланд. порциями</b>	<b>24-15</b>
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<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	<b>Батон</b>	<b>9-14</b>
		40/1шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	<b>Печенье сахарное</b>	<b>8-34</b>
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	<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, ВитаминС-3, ВитаминРР-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	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	<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., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	<b>Плов из птицы.</b>	<b>65-69</b>
			Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
Раз-но пр-м стол.школы Гармония		50	Калорийность-29	<b>Кукуруза консервированная .</b>	<b>46-27</b>
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>4-91</b>
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<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, ВитаминС-18, ВитаминРР-9		<b>145-79</b>
<b><u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/30	Калорийность-327, Белки-26, Жиры-7, Углеводы-40, ВитаминА-56, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Запеканка творожная с молоком сгущенным</b>	<b>61-98</b>
			Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж , Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Молоко сгущенное, Крупа манная		
		30	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	<b>Батон</b>	<b>5-48</b>
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	<b>Сок фруктовый</b>	<b>14-23</b>
		110/1шт.	Белки-1, Углеводы-15	<b>Мандарины</b>	<b>43-12</b>
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-515, Белки-30, Жиры-8, Углеводы-95, ВитаминА-2 656, ВитаминС-9, ВитаминРР-1		<b>124-81</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-2 359, Белки-86, Жиры-76, Углеводы-351, ВитаминА-2 815, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-12		<b>341-65</b>

Директор



Чугалаш А.Х.

Повар



Саликова Л.А.

Калькулятор

Никитина Т.В.