

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	9,10	49
Яйца вареные		40	0,03	63
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Каша вязкая молочная из пшенной крупы		200	54,30	352
	Итого: 70,00		91,79	591
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины		50	6,61	161
Макаронные изделия отварные с маслом		200	42,68	192
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
	Итого: 90,00		107,28	710
	Весь рацион питания: 160,00		199,07	1301

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
38,04	43,07	199,07	0,55	0,49	15,49	231,93	0,04	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
316,48	538,86	118,93	9,22					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

На 14.11.2022 (понедельник)

Школа №7

Наименование	Фрукт / 1.1 /	Яйца варенье / 1.1 /	Чай с сахаром (н) / 1.1 /	Хлеб пшеничны й / 1.1 /
Вода кипяченая			0,15	
Крупа пшени.				
Масло сливочное				
Молоко			0,012	
Сахар				
Фрукт	0,14			
Хлеб пшеничный				0,0309
чай высшего или 1-го сорта			0,0005	
яйцо		1,		

Директор _____ (Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.



Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

На 14.11.2022 (понедельник)

Школа №7

Наименование	Каша вязкая молочная из пшениной крупы / 1.1 /
Вода кипяченая	
Крупа пшени.	0,05
Масло сливочное	0,005
Молоко	0,1
Сахар	0,006
Фрукт	
Хлеб пшеничный	
чай высшего или 1-го сорта	
яйцо	

Директор

_____ (Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.



Расход по блюдам - Обед
Брутто
На 14.11.2022 (понедельник)

Школа №7

Наименование	Рассолы ик	Котлеты из Ленингра дский (н) / 1.1 /	Макарон ме изделия отварные с маслом / 1.1 /	Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородин а, красная смородин а, малина, клубника , ежевика, клюква) / 1.1 /
Вода кипяченая	0,187			0,2
Говядина (котлетное мясо)	0,04			
Картофель	0,1			
Кислота лимонная				0,0001
Крупа перловая	0,005			
Лук репчатый	0,006			
Макаронные изделия			0,068	
Масло растительное	0,005	0,003		
Масло сливочное			0,006667	
Морковь	0,015			
Огурец конс.	0,01675			
Сахар				0,017
Смесь свежемороженой ягоды				0,025
Сметана				
Соль пищевая йодированная	0,0015	0,003	0,004	
Сухари панировочные		0,005		
Хлеб пшеничный		0,009		
Хлеб ржаной				

Директор (Михалев А. И.)

Бригадир Калькулятор

Ахтямова В. А.



Расход по блюдам - Обед
Брутто
На 14.11.2022 (понедельник)

Школа №7

Наименование	Хлеб пшеничны й / 1.1 /	Хлеб ржаной / 1.1 /	Сметана / 1.1 /
Вода кипяченая			
Говядина (котлетное мясо)			
Картофель			
Кислота лимонная			
Крупа перловая			
Лук репчатый			
Макаронные изделия			
Масло растительное			
Масло сливочное			
Морковь			
Огурец конс.			
Сахар			
Смесь свежемороженой ягоды			0,0201
Сметана			
Соль пищевая йодированная			
Сухари панировочные			
Хлеб пшеничный		0,0309	
Хлеб ржаной			0,035

Директор

Калькулятор

Ахтямова В. А.

