

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		160	10,40	56
Каша вязкая молочная из гречневой крупы		200	54,30	352
Булочка "Веснушка"		60	28,68	167
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		30	14,49	70
Итого:	70,00		121,47	701
Обед				
Суп из овощей		250	9,15	95
Рагу из куриного филе		50/150	15,20	217
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	0,00	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Чеснок		5	1,55	1
Зелень		3	0,23	2
Итого:	90,00		64,93	617
Весь рацион питания:	160,00		186,40	1318

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
35,60	39,81	186,40	0,54	0,47	36,93	73,00	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
361,22	570,07	191,34	10,49				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямянова В. А.

Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

Школа №9

На 09.09.2022 (пятница)

Наименование	Фрукт / 1.1 /	Каша вязкая молочная из гречнево й крупы / 1.1 /	Чай с сахаром (н) / й / 1.1	Хлеб пшеничны й / 1.1
Вода кипяченая			0,15	
Дрожжи прессованные				
Изюм б/к				
Крупа гречневая 0.8	0,05			
Мargarин или растительное масло				
Масло сливочное	0,005			
Меланж (для смазки)				
Молоко	0,1			
Мука в/с				
Мука на подпыл				
Сахар	0,006	0,012		
Соль пищевая йодированная				
Фрукт	0,16			
Хлеб пшеничный				0,0306
Чай высшего или 1-го сорта			0,0005	

Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

Школа №9

На 09.09.2022 (пятница)

Наименование	Булочка "Веснушк а" / 1.1 /
Вода кипяченая	
Дрожжи прессованные	0,001284
Изюм б/к	0,002148
Крупа гречневая 0.8	
Мargarин или растительное масло	0,003852
Масло сливочное	
Меланж (для смазки)	0,001284
Молоко	
Мука в/с	0,042
Мука на подпыл	0,000852
Сахар	0,004284
Соль пищевая йодированная	0,000432
Фрукт	
Хлеб пшеничный	
Чай высшего или 1-го сорта	



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямянова В. А.



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямянова В. А.

Расход по блюдам - Обед

Брутто

Школа №9

На 09.09.2022 (пятница)

Наименование	Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) / 1.1 /	Хлеб пшеничный / 1.1 /	Хлеб ржаной / 1.1 /	Суп из овощей / 1.1 /
Вода кипяченая	0,2			0,1875
Горошек зеленый консервированный				0,0115
Зелень				
Капуста белокочанная, свежая				0,025
Картофель				0,06675
Кислота лимонная	0,0001			
Лук репчатый				0,012
Масло растительное				0,005
Морковь				0,0125
Мука в/с				
Сахар	0,017			
Свекла				
Смесь свежемороженой ягоды	0,025			
Соль пищевая йодированная				0,002
Томат паста				
Томатная паста				
Филе куриное				
Хлеб пшеничный		0,030098		
Хлеб ржаной			0,035	
Чеснок				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

Расход по блюдам - Обед

Брутто

Школа №9

На 09.09.2022 (пятница)

Наименование	Пагу из куриного филе / 1.1 /	Салат из свеклы отварной / 1.1 /	Чеснок / 1.1 /	Зелень / 1.1 /
Вода кипяченая				
Горошек зеленый консервированный				
Зелень				0,00315
Капуста белокочанная, свежая				
Картофель	0,128			
Кислота лимонная				
Лук репчатый	0,015			
Масло растительное	0,006	0,006		
Морковь	0,025			
Мука в/с	0,0012			
Сахар				
Свекла		0,1212		
Смесь свежемороженой ягоды				
Соль пищевая йодированная	0,0015			
Томат паста	0,006			
Томатная паста	0,0048			
Филе куриное	0,068			
Хлеб пшеничный				
Хлеб ржаной				
Чеснок			0,0061	

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.