|  |
| --- |
|  **16.05.2025** |
|  | **Вес** | **Выход** | **Пищевые в-ва** | **К/кал** | **Мин.вещества** | **Витамины** | **Цена** | **№ тех. карты** |
|  | **бр** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| **Каша гречневая с маслом и сахаром** |  |  | **140** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *гречка* | **40** | **40** |  | 5,04 | 1,32 | 24,84 | 134,0 | 152,0 | 8,0 | 80,0 | 109,2 | 2,68 | - | 0,17 | 0,08 | 1,68 | - |  |  |
| *масло сл.* | **5** | **5** |  | 0,56 | 2,46 | 0,13 | 26,7 | 0,45 | 2,2 | 0,12 | 7,68 | 0,01 | 0,1 | 0,009 | 0,02 | 0,008 | - |  |  |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 5,0 | 19,0 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,067 | 0,007 | 0,285 | - |  |  |
| **Чай сладкий**  |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *заварка* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0,021 | 0,855 | - |  |  |
| *вода* | **100** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом**  |  |  | **40/7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшен.* | **40** | **40** |  | 2,34 | 0,75 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,0 | 9,3 | 29,4 | 054 | - | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |  |  |
| *масло сливочное* | **7** | **7** |  | 0,056 | 5,076 | - | 47,43 | - | 0,10 | 0,15 | 0,17 | 1,33 | 0,05 | 0,09 | 0,007 | 0,06 | - |  |  |
| **ВТОРОЙ****ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из изюма** | **100** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник с курицей и сметаной** |  |  | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *куры* | **20** | **12** |  | 3 | 3 | 0,1 | 41 |  | 2,4 |  | 40 | 0,03 |  | 0,03 | 0,03 | 0,032 |  |  |  |
| *свекла* | **60** | **48** |  | 07 | 0,05 | 4,8 | 20 | 116 | 16,8 | 16,6 | 25,8 | 0,84 |  | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 6 |  |  |
| *картофель* | **50** | **30** |  | 0,6 | 0,1 | 5 | 24 | 284 | 5 | 11,5 | 25 | 0,6 |  | 0,05 | 0,02 | 0,25 | 5 |  |  |
| *лук* | **7** | **5,8** |  | 0,08 |  | 0,5 | 2,3 | 17,2 | 5,4 | 3,8 | 5,8 | 0,1 |  | 0,004 | 0,005 | 0,05 | 1,4 |  |  |
| *морковь* | **7** | **5,6** |  | 0,7 | 0,005 | 0,47 | 1,9 | 15,6 | 6,1 | 2,1 | 3,9 | 0,11 |  | 0,008 | 0,008 | 0,08 | 0,7 |  |  |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,01 | 1,56 | 0,02 | 14 |  |  |  |  |  | 0,03 |  |  |  |  |  |  |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 0,14 | 1 | 0,2 | 10,3 | 4,55 | 0,5 | 3,4 | 0,05 | 0,015 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета (1-3) рыбная** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *рыба* | **110** | **60** |  | 18,6 | 14,5 |  | 132 | 0,24 | 0,2 |  | 0,03 |  | 2,5 | 24 | 0,72 | 3,35 | 30 |  |  |
| *батон* | **10** | **10** |  | 0,77 | 0,3 | 4,3 | 26,2 | 0,02 | 0,01 |  |  |  | 0,17 | 2 | 0,11 | 13,3 | 3,3 |  |  |
| *яйцо* | **1/8** | **6** |  | 0,76 | 0,69 | 0,042 | 9,42 | 0,01 | 0,03 |  | 0,04 |  | 0,03 | 3,3 | 0,15 | 17,5 | 1,5 |  |  |
| *лук* | **10** | **7** |  | 0,14 |  | 9,1 | 4,1 | 0,01 | 0,02 | 1 |  |  | 0,02 | 3,1 | 0,08 | 17,5 | 1,4 |  |  |
| *масло растительное* | **5** | **5** |  |  | 4,98 |  | 44,93 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба жареная (3-7)**  | **110** | **60** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло растительное* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **10** | **10** |  | 2,8 | 0,4 | 28,56 | 132 | 80,8 | 26,4 | 38,4 | - | 0,8 | - | 20,8 | 0,05 | 1,53 | - |  |  |
| **Картофельное пюре** |  |  | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *картофель* | **180** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло сливочное* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из с/ф** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *смесь сухофруктов* | **15** | **15** |  | 0,09 | - | 3,0 | 13,9 | 4,0 | 2,1 | 6,45 | 0,15 | - | 0,01 | 0,005 | 0,25 | - | - |  |  |
| *вода* | **190** | **190** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |
| **Хлеб рж.** | **40** | **40** |  | 3,0 | - | 14,0 | 7,0 | 99,6 | 7,25 | 8,8 | 36,4 | 0,42 | 0,08 | 0,06 | 0,05 | 0,18 | - |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка «Школьная»** |  |  | **55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **40** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло сливочное* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **7** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *яйцо* | **1/8** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *дрожжи* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток**  |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *кофейный напиток* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0,021 | 0,855 | - |  |  |
| *вода* | **100** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |