

## ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню на 31.05.2023 г.

Категория: Дети 12 лет и старше

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество ( г )		Химический состав ( г )			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>							
*Ф182/4	<b>Каша рисовая вязкая молочная</b>	<b>200/5/5</b>			<b>3,09</b>	<b>4,07</b>	<b>36,98</b>	<b>197</b>
	Крупа рисовая		44,4	44,4	3,11	0,44	31,7	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	
*Ф227	<b>Яйца вареные</b>	<b>1 шт</b>			<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>63</b>
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
*Ф416/2	<b>Какао с молоком</b>	<b>250</b>			<b>4,65</b>	<b>4,72</b>	<b>20,11</b>	<b>143</b>
	Какао-порошок		2,78	2,78	0,49	0,35	0,76	
	Сахар		13,89	13,89			9,98	
	Молоко		152,78	152,78	3,08	3,52	5,17	
*Ф003/2	<b>Бутерброды с сыром</b>	<b>60/20/20</b>			<b>11,51</b>	<b>12,5</b>	<b>22,52</b>	<b>249</b>
	Сыр		27,5	25	6,5	6,63		
	Масло сливочное		8,33	8,33	0,06	6,5	0,08	
	Хлеб пшеничный		66,67	66,67	5,67	1,07	24,67	
	<b>Всего в Завтрак</b>				<b>24,33</b>	<b>25,89</b>	<b>79,89</b>	<b>652</b>
	<b>Обед</b>							
*К000260	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>75</b>			<b>10,91</b>	<b>12,59</b>	<b>2,17</b>	<b>166</b>
	Говядина 1к		80,25	59,25	11,02	9,48		
	Масло растительное		3,75	3,75		3,75		
	Лук репчатый		8,93	7,5	0,11		0,68	
	Томатное пюре		6	6	0,22		0,71	
	Мука пшеничная		1,5	1,5	0,15	0,02	1,03	
*Ф331/1	<b>Каша гречневая вязкая (гарнир)</b>	<b>150</b>			<b>4,58</b>	<b>5,01</b>	<b>20,52</b>	<b>147</b>
	Крупа гречневая		37,5	37,5	4,1	1,07	20,18	
	Масло сливочное		5,25	5,25	0,03	3,55	0,04	
*К000049	<b>Салат витаминный (2 вариант)</b>	<b>100</b>			<b>1,57</b>	<b>6,02</b>	<b>8,8</b>	<b>95</b>
	Капуста белокочанная свежая		31,25	25	0,45	0,03	1,18	
	Морковь		20	15	0,2	0,02	1,08	
	Лук зеленый		12,5	10	0,13		0,35	
	Перец сладкий		20	15	0,2		0,8	
	Горошек зеленый консервированный		30,8	20	0,62	0,04	1,3	
	Сахар		5	5			4,99	
	Кислота лимонная		0,15	0,15				
	Масло растительное		6	6		5,99		
*Ф394/1	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,44</b>	<b>0,02</b>	<b>27,77</b>	<b>113</b>
	Смесь сухофруктов		20	20	0,06		2,9	
	Сахар		16	16			15,97	
	Кислота лимонная		0,2	0,2				
* 004	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>			<b>7,44</b>	<b>1,27</b>	<b>37,24</b>	<b>190</b>
	Хлеб ржаной		120	120	7,92	1,44	40,92	
* 003	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>120</b>			<b>9,6</b>	<b>1,7</b>	<b>40,41</b>	<b>215</b>
	Хлеб пшеничный		120	120	10,2	1,92	44,4	
*Ф068/2	<b>Борщ с мясом</b>	<b>40/300/10</b>			<b>11,98</b>	<b>13,97</b>	<b>17,91</b>	<b>245</b>

	Говядина 1к		68,75	50	9,3	8		
	Свекла		66,67	50	0,75	0,05	4,55	
	Капуста белокочанная свежая		39,06	31,25	0,56	0,03	1,47	
	Лук репчатый		13,02	10,94	0,15		1	
	Морковь		27,08	20,31	0,26	0,02	1,46	
	Картофель		96,15	62,5	1,25	0,25	10,19	
	Томатное пюре		4,69	4,69	0,17		0,55	
	Масло растительное		6,25	6,25		6,24		
	Петрушка (зелень)		3,91	3,13	0,12	0,01	0,25	
	Сметана		6,25	6,25	0,18	1,25	0,2	
	<b>Всего в Обед</b>				<b>46,52</b>	<b>40,58</b>	<b>154,82</b>	<b>1 171</b>
	<b>Полдник</b>							
*K000404	<b>Оладьи с творогом (с джемом)</b>	<b>150/15</b>			<b>14,13</b>	<b>12,97</b>	<b>64,26</b>	<b>430</b>
	Творог		25,3	25	4,18	2,25	0,5	
	Масло растительное		9	9		8,99		
	Джем		15	15	0,08		10,32	
	<i>K000400 Тесто для оладий</i>							
	Яйцо		3,62	3,62	0,46	0,42	0,03	
	Молоко		72,63	72,63	2,03	2,32	3,41	
	Сахар		2,57	2,57			2,56	
	Мука пшеничная		72,63	72,63	7,48	0,8	49,97	
	Соль		1,36	1,36				
	Дрожжи		2,11	2,11	0,27	0,06		
* 003	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>120</b>			<b>9,6</b>	<b>1,7</b>	<b>40,41</b>	<b>215</b>
	Хлеб пшеничный		120	120	10,2	1,92	44,4	
*Ф386/1	<b>Яблоки</b>	<b>185</b>			<b>0,7</b>	<b>0,65</b>	<b>16,5</b>	<b>75</b>
	Яблоки		210,9	185	0,74	0,74	18,13	
* . 011	<b>Йогурт</b>	<b>250</b>			<b>11,75</b>	<b>3,3</b>	<b>19,34</b>	<b>154</b>
	Йогурт 3,2% жирности		250	250	12,5	3,75	21,25	
	<b>Всего в Полдник</b>				<b>36,18</b>	<b>18,62</b>	<b>140,51</b>	<b>874</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>107,03</b>	<b>85,09</b>	<b>375,22</b>	<b>2 697</b>

\*\* - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

\* - Дежурное блюдо.