

« 02 » 09 2021 год

Н. Керешев
2021 год

Название блюдо	Потребление пищи, г			Пищевые ингридиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Пшениная каша на молоке	200	230	250	Пшено	60	75	90
				Молоко	100	120	150
				Сливочный масло	10	12	16
				Сахар	15	17	19
				Йодированная соль	1	1	2
Вода	100	120	130				
Яблоко	150	150	150	Яблоко	150	150	150
Чай с витамином С	200	200	200	Чай	2	2	2
				Сахар	10	10	10
				Витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	218	218	218
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калоринность, ккал					127	163	187
Цена	200 тенге						

Вторник

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18лет		7-10 лет	11-14лет	15-18 лет
С подливкой из говяжьей котлеты	60/10	70/10	80/10	Говяжий фарш	61	73	80
				Морковь	20	30	40
				Лук	20	30	40
				Подсолнечный масло	11	14	15
				Томатный паста	3	5	7
				Фортификация мука	4	5	7
				Йодированная соль	1	1	2
Рожки с гарниром	130	170	210	Рожки	50	60	70
				Сливочный масло	5	6	8
				Йодированная соль	1	1	2
				Вода	80	90	100
Молоко	200	200	200	Молоко	20	20	20
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					233	289	355
Цена	200 тенге						

Среда

Название блюд	Потребление пищи,г			Пищевые ингридиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Тушеная говядина с горошком	200	250	300	Горох	50	60	70
				Картоп	50	60	70
				Морковь	20	30	40
				Лук	15	20	25
				Томат паста	4	5	7
				Подсолнчный масло	4	6	8
				Набор говяжьих костей	60	70	80
				Йодированная соль	1	2	3
				Вода	250	270	290
Свекла с яблоками	50	60	70	Свекло	42	50	57
				Оливкое масло	5	6	7
				Яблоко	22	25	27
				Соль	5	6	8
				Оливкое масло	42	50	57
Кисель	200	200	200	Кисель	50	50	50
				Сахар	7	7	7
				Вода	218	218	218
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					437	528	543
Цена	200 тенге						

Четверг

Название блюд	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов из говядины	200	250	300	Говядина	60	60	60
				Рис	60	70	80
				Лук	20	25	30
				Растительное масло	10	14	15
				Марковь	40	50	60
				Йодированная соль	1	2	3
Чай с сахаром	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	15	15	15
				Витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	220	220	220
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					224	275	316
Цена	200 тенге						

Пятница

Название блюд	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-15 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Куриный суп с вермишелью	200/45	250/45	300/45	Картоп	42	50	57
				Лук	20	25	30
				Марковь	20	30	35
				Растительное масло	5	6	7
				Йодированная соль	1	2	3
				Вермишель	26	35	42
				С куриными костями	60	60	60
				Вода	250	270	290
Компот из витамина С и сухофруктов	200	200	200	Сахар	15	15	15
				Сухофрукты	20	20	20
				С витамині	0,025	0,025	0,025
				Вода	220	220	220
Свежий овощной салат	50	60	70	Марковь	37	47	57
				Капуста	50	60	70
				Оливкое масло	2	3	4
				Йодированная соль	1	1	2
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность , ккал					238	380	428
Цена	200 тенге						

Вторник

Название блюд	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Говяжьи овощной рагу	200	250	30	Капуста	100	120	130
				Говядина	50	60	70
				Лук	20	25	30
				Растительное масло	10	13	15
				марковь	42	50	57
				Картоп	100	120	130
				Томат	30	40	50
				Йодированная соль	1	1	2
Чай с сахаром	200	200	200	Чай	1	1	1
				Сахар	15	15	15
				Вода	218	218	218
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					225	282	317
Цена	200 тенге						

Среда

Название блюда	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ с говядиной	200	250	300	Картоп	80	90	100
				Суп набор говядина с костями	80	85	90
				Томат паста	4	5	7
				Растительное масло	10	10	10
				Капуста	50	60	70
				Свекло	30	35	40
				Лук	20	25	30
				марковь	20	25	30
				Йодированная соль	1	1	1
				Вода	300	350	350
Салат с витамином	50	60	70	Марковь	70	80	90
				Йодированная соль	1	1	1
				Оливкое масло	6	7	8
Компот из витамина С и сухофруктов	200	200	200	Сахар	15	15	15
				Сухофрукто	20	20	20
				Витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	220	220	220
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калоринность , ккал					221	272	312
Цена	200 тенге						

Четверг

Название блюд	Потребление пищи, г			Пищевые ингриденты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рожки с куриным котлетом	140/60	180/70	220/80	Куриный фарш	80	90	100
				Рожки	40	45	50
				Марковь	20	25	30
				Лук	20	25	30
				Томат паста	4	5	7
				Растительное масло	11	14	15
				Растительное масло	1	1	2
Кисель витамин С	200	200	200	Кисель	50	50	50
				Сахар	15	15	15
				Витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	218	218	218
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калорийность, ккал					166	207	241
Цена	200 тенге						

Пятница

Название блюд	Потребление пищи, г			Пищевые ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник суп с говядиной костей	200	250	300	Суп набор говяжьей	80	90	95
				Картоп	42	50	57
				Лук	20	25	30
				Соленный огурцый	11	14	15
				марковь	42	50	57
				Переловка	15	25	30
				Растительное масло	5	6	7
				Томат паста	5	7	9
				Растительное масло	1	1	2
				Вода	240	260	280
Свекольный салат с виноградом	60	60	60	Свекло	55	60	65
				Виноград	42	50	57
				Оливкое масло	5	10	10
				Йодированная соль	1	1	2
Компот из витамина С и сухофруктов	200	200	200	Сахар	50	50	50
				Сухофрукто	15	15	15
				Витамин С	0,025	0,025	0,025
				Вода	218	218	218
хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
Калоринность, ккал					221	272	312
Цена	200 тенге						