



Согласовано
 Директор НКОУ "Янтиковская СОШ
 имени Героя Советского Союза Петра
 Харитоновича Бухтутлова"
 Е.Н. Морязова
 Дата: 11 сентября 2023г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Янтиковсий общепит"
 О.И. Автина
 Дата: 11 сентября 2023г.

Меню

День: понедельник
 Неделя: 2
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|--------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 698 | Яблоки свежие порциями | 100.00 | 10.23 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 45.00 | 0.03 | 0.02 | 4.00 | 0.01 | 0.40 | 0.00 | 10.00 | 8.00 | 2.00 | 1.00 | 278.00 | 2.00 | 0.30 | 0.00 |
| 392 | Бутерброд с сыром | 50.00 | 16.45 | 5.77 | 7.95 | 14.62 | 162.80 | 0.04 | 0.06 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.22 | 139.20 | 96.00 | 9.45 | 0.49 | 13.95 | 0.96 | 4.03 | 0.00 |
| 723 | Каша молочная рисовая с маслом М_174 | 210.00 | 16.57 | 6.10 | 11.38 | 39.10 | 281.28 | 0.06 | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.28 | 0.20 | 124.68 | 157.44 | 35.64 | 0.55 | 181.38 | 9.62 | 8.74 | 0.02 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.73 | 1.52 | 0.16 | 9.72 | 47.60 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 4.00 | 13.00 | 2.80 | 0.22 | 0.00 | 0.64 | 1.20 | 0.00 |
| 724 | Какао с молоком М_382 | 200.00 | 11.93 | 3.97 | 3.42 | 26.08 | 143.00 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 9.00 | 2.00 | 0.03 |

Обед

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|--------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.83 | 2.72 | 0.52 | 16.28 | 98.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 18.96 | 5.64 | 0.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 429 | Салат из свеклы отварной М_52 | 100.00 | 2.57 | 1.35 | 6.08 | 7.87 | 89.85 | 0.02 | 0.04 | 9.50 | 0.00 | 2.73 | 0.00 | 35.15 | 40.85 | 20.90 | 1.33 | 0.00 | 6.65 | 0.66 | 0.00 |
| 726 | Суп картофельный с горохом М_102 | 250.00 | 2.96 | 5.13 | 5.33 | 19.50 | 148.29 | 0.23 | 0.07 | 13.73 | 0.27 | 2.45 | 0.00 | 34.72 | 87.88 | 36.42 | 2.05 | 247.10 | 4.43 | 2.88 | 0.01 |
| 708 | Биточки рубленые с соусом 50/50_269 | 120.00 | 38.79 | 11.46 | 11.45 | 13.81 | 198.72 | 1.67 | 0.12 | 1.42 | 0.02 | 0.32 | 0.03 | 34.88 | 133.00 | 21.49 | 1.86 | 203.60 | 6.99 | 1.20 | 0.15 |
| 740 | Капуста тушеная М_321 | 230.00 | 14.42 | 4.80 | 6.18 | 21.78 | 159.17 | 0.06 | 0.09 | 39.47 | 0.18 | 0.51 | 0.12 | 129.01 | 93.62 | 46.80 | 1.83 | 808.75 | 8.45 | 1.09 | 0.03 |
| 710 | Компот из кураги_348 | 200.00 | 12.28 | 1.08 | 0.00 | 31.33 | 124.18 | 0.02 | 0.04 | 0.83 | 0.12 | 1.14 | 0.00 | 33.08 | 30.19 | 21.71 | 0.66 | 353.77 | 0.70 | 0.45 | 0.00 |

Директор: Автина О.И

Калькулятор: Васильева А.В.

Согласовано:

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ
имени Героя Советского Союза Петра

Харитоновича Бухтумова"

Е.И. Морякбаев

Дата: 12 сентября 2023г.

Школьная столовая



Утверждаю

Директор ООО "Янтиковский общепит"

О.И. Автина

Дата: 12 сентября 2023г.

Меню

День: Вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|---|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|--------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 751 | Залеканка творожная со сметанным соусом М_223 | 215.00 | 56.53 | 28.76 | 21.95 | 23.41 | 409.50 | 0.09 | 0.46 | 0.47 | 0.13 | 0.65 | 0.32 | 290.25 | 397.38 | 39.10 | 1.11 | 214.66 | 16.04 | 51.93 | 0.05 |
| 728 | Чай с сахаром М_376 | 200.00 | 1.39 | 0.10 | 0.03 | 14.99 | 56.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 609 | Бутерброд с повидлом | 55.00 | 9.20 | 2.40 | 4.39 | 27.11 | 156.70 | 0.05 | 0.02 | 0.10 | 0.02 | 0.44 | 0.08 | 10.90 | 29.40 | 11.30 | 0.87 | 0.75 | 0.96 | 1.85 | 0.00 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.47 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.00 |
| 729 | Яйцо вареное М_209 | 40.00 | 8.84 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 62.80 | 0.03 | 0.18 | 0.00 | 0.10 | 0.24 | 0.88 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 | 56.00 | 0.00 | 12.28 | 0.00 |

Обед

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|-------|-------|------|--------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 25 | Винегрет овощной (67) | 100.00 | 8.25 | 1.34 | 10.11 | 6.86 | 124.34 | 0.05 | 0.04 | 12.95 | 0.22 | 4.54 | 0.00 | 25.65 | 41.08 | 18.53 | 0.77 | 111.15 | 3.05 | 0.27 | 0.00 |
| 703 | Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5 | 255.00 | 6.43 | 2.04 | 5.96 | 14.37 | 114.89 | 0.05 | 0.05 | 12.35 | 0.27 | 2.50 | 0.00 | 45.01 | 58.06 | 28.33 | 1.24 | 194.00 | 5.87 | 0.51 | 0.01 |
| 701 | Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50 | 100.00 | 26.59 | 9.81 | 10.41 | 10.83 | 110.05 | 0.03 | 0.04 | 0.77 | 0.02 | 1.53 | 0.03 | 25.95 | 22.66 | 8.82 | 0.40 | 37.53 | 2.62 | 1.00 | 0.00 |
| 874 | Рис отварной 200 гр М_304 | 200.00 | 13.67 | 4.91 | 8.14 | 47.83 | 266.90 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.38 | 0.14 | 3.48 | 82.62 | 25.56 | 0.69 | 56.79 | 1.01 | 10.96 | 0.00 |
| 730 | Компот из смеси сухофруктов М_349 | 200.00 | 5.18 | 0.57 | 0.00 | 32.21 | 126.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.83 | 2.72 | 0.52 | 16.28 | 98.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 18.96 | 5.64 | 0.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

Директор: Автина О.И.

Калькулятор:

62.95
Морякбаев А.В.

Согласовано:

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ
имени Героя Советского Союза Петра
Харитоновича Бухтупова

Е.Н.Морозова

Дата: 13 сентября 2023г.

Школьная столовая

Утверждаю:
Директор ООО "Янтиковский общепит"

О.И.Автина

Дата: 13 сентября 2023г.

Меню

День: Среда

Неделя: 2

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|---|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|--------|--------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se (мкг) | F |
| 401 | Масло (порциями) М_14 | 10.00 | 6.00 | 0.08 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.15 | 2.40 | 3.00 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.10 | 0.00 |
| 717 | Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173 | 210.00 | 14.52 | 8.74 | 12.49 | 43.87 | 320.30 | 0.19 | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.25 | 0.20 | 134.54 | 207.40 | 54.94 | 1.46 | 245.00 | 11.25 | 3.45 | 0.02 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.47 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.00 |
| 605 | Груша порциями | 100.00 | 26.67 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.00 | 0.02 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.30 | 155.00 | 1.00 | 0.10 | 0.01 |
| 597 | Чай с фруктовым соком | 200.00 | 8.24 | 0.54 | 0.10 | 8.58 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

Обед

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|--------|--------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I(мкг) | Se (мкг) | F |
| 731 | Салат из квашенной капусты М_47 | 150.00 | 13.27 | 2.40 | 7.49 | 11.52 | 125.08 | 0.03 | 0.03 | 37.95 | 0.00 | 3.45 | 0.00 | 62.97 | 46.37 | 21.54 | 0.85 | 21.90 | 0.45 | 0.08 | 0.00 |
| 485 | Суп с макаронными изделиями М_111 | 250.00 | 2.48 | 2.28 | 5.02 | 15.66 | 118.02 | 0.04 | 0.02 | 0.94 | 0.20 | 2.57 | 0.00 | 9.90 | 29.75 | 9.09 | 0.50 | 41.00 | 1.10 | 0.06 | 0.00 |
| 732 | Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234 | 100.00 | 18.19 | 7.23 | 5.02 | 10.95 | 118.76 | 0.06 | 0.04 | 0.62 | 0.03 | 2.54 | 0.03 | 45.26 | 102.07 | 8.82 | 0.40 | 37.53 | 2.62 | 1.00 | 0.00 |
| 706 | Пюре картофельное 200гр_312 | 230.00 | 14.63 | 4.88 | 12.59 | 30.29 | 253.42 | 0.21 | 0.18 | 7.96 | 0.26 | 0.33 | 0.22 | 57.94 | 126.86 | 42.55 | 1.52 | 888.20 | 12.94 | 1.61 | 0.01 |
| 755 | Компот из чернослива М_348 | 200.00 | 5.49 | 0.34 | 0.00 | 23.65 | 92.81 | 0.00 | 0.01 | 0.45 | 0.00 | 0.27 | 0.00 | 11.89 | 12.33 | 15.16 | 0.45 | 128.39 | 0.08 | 0.04 | 0.00 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 50.00 | 3.53 | 3.40 | 0.65 | 20.35 | 122.50 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.25 | 23.70 | 7.05 | 0.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

Директор: Автина О.И

Калькулятор: *Вад. Васильева А.В*

Согласовано:

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ

имени Героя Советского Союза Петра

Харитоновича Бутуллова

Е.Н.Мосрякова

Дата: 14 сентября 2023г.

Школьная столовая



Утверждаю:

Директор ООО "Янтиковский общепит"

О.И.Автина

Дата: 14 сентября 2023г.

Меню

День: Четверг

Неделя: 2

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|---------------|---------|-----------------|------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|---------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 733 | Бутерброд с маслом сливочным М_1 | 40.00 | 8.60 | 2.36 | 8.49 | 14.66 | 146.20 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.13 | 0.15 | 8.40 | 22.50 | 4.20 | 0.35 | 1.50 | 0.96 | 1.90 | 0.00 |
| 724 | Какао с молоком М_382 | 200.00 | 11.93 | 3.97 | 3.42 | 26.08 | 143.00 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 9.00 | 2.00 | 0.03 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.47 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.00 |
| 881 | Макароны отварные с сыром 200гр М_204 | 205.00 | 20.08 | 10.97 | 9.41 | 38.33 | 286.32 | 0.07 | 0.07 | 0.14 | 0.07 | 1.10 | 0.27 | 66.21 | 121.92 | 14.52 | 1.13 | 101.51 | 0.94 | 2.95 | 0.00 |
| 729 | Яйцо вареное М_209 | 40.00 | 8.84 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 62.80 | 0.03 | 0.18 | 0.00 | 0.10 | 0.24 | 0.88 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 | 56.00 | 0.00 | 12.28 | 0.00 |
| 698 | Яблоки свежие порциями | 100.00 | 10.23 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 45.00 | 0.03 | 0.02 | 4.00 | 0.01 | 0.40 | 0.00 | 10.00 | 8.00 | 2.00 | 1.00 | 278.00 | 2.00 | 0.30 | 0.00 |

Обед

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|---------------|---------|-----------------|------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|---------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 739 | Салат из белокочанной капусты М_45 | 100.00 | 2.50 | 1.48 | 5.08 | 8.98 | 86.07 | 0.03 | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 236.70 | 2.87 | 0.25 | 0.01 |
| 458 | Суп крестьянский с крупой М_98 | 250.00 | 3.27 | 1.89 | 4.97 | 14.28 | 109.76 | 0.05 | 0.04 | 18.00 | 0.23 | 2.36 | 0.00 | 23.50 | 50.10 | 20.75 | 0.65 | 218.55 | 3.09 | 1.76 | 0.01 |
| 652 | Фрикадельки в соусе М_280 | 100.00 | 26.76 | 7.99 | 9.09 | 10.99 | 153.75 | 0.05 | 0.08 | 1.52 | 0.01 | 2.29 | 0.04 | 29.39 | 91.65 | 12.98 | 1.22 | 174.11 | 5.30 | 1.27 | 0.03 |
| 709 | Каша пшеничная вязкая 200г 303 | 200.00 | 7.89 | 5.50 | 8.39 | 32.65 | 230.22 | 0.11 | 0.05 | 0.00 | 0.04 | 0.95 | 0.14 | 21.12 | 125.87 | 28.29 | 2.09 | 110.95 | 0.00 | 33.76 | 0.00 |
| 707 | Компот из изюма 348 | 200.00 | 5.49 | 0.36 | 0.00 | 28.06 | 108.83 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 15.87 | 25.59 | 8.33 | 0.60 | 164.67 | 0.00 | 0.12 | 0.05 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.83 | 2.72 | 0.52 | 16.28 | 98.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 18.96 | 5.64 | 0.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

Директор: Автина О.И.

Калькулятор:

Автина О.И.

Согласовано:

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ
имени Героя Советского Союза Петра
Харитоновича Бухтулова"
Е.Н.Морозова

Дата: 15 сентября 2023г.

Школьная столовая



Утверждаю:
Директор ООО "Янтиковский общепит"
О.И.Автина
Дата: 15 сентября 2023г.

Меню

День: Пятница

Неделя: 2

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|---------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 697 | Кофейный напиток с молоком_379 | 200.00 | 8.79 | 3.30 | 2.73 | 24.96 | 146.30 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 120.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 | 146.00 | 9.00 | 2.00 | 0.02 |
| 903 | Каша полбяная с маслом 250/10 №173 | 260.00 | 17.18 | 11.73 | 12.89 | 46.35 | 351.13 | 0.04 | 0.16 | 1.63 | 0.06 | 0.10 | 0.21 | 150.88 | 114.35 | 17.33 | 0.14 | 184.00 | 11.25 | 2.60 | 0.02 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.47 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.00 |
| 595 | мандарины порциями | 100.00 | 21.60 | 0.80 | 0.30 | 8.10 | 40.00 | 0.06 | 0.03 | 38.00 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 | 155.00 | 0.30 | 0.10 | 0.15 |

Обед

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|--------|--------|------|---------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 429 | Салат из свеклы отварной М_52 | 100.00 | 2.57 | 1.35 | 6.08 | 7.87 | 89.85 | 0.02 | 0.04 | 9.50 | 0.00 | 2.73 | 0.00 | 35.15 | 40.85 | 20.90 | 1.33 | 0.00 | 6.65 | 0.66 | 0.00 |
| 478 | Суп картофельный с макаронными изделиями М_103 | 250.00 | 2.96 | 2.82 | 2.79 | 20.91 | 121.95 | 0.11 | 0.06 | 21.60 | 0.32 | 1.48 | 0.00 | 27.45 | 68.25 | 28.30 | 1.08 | 386.55 | 4.91 | 0.37 | 0.02 |
| 662 | Птица, тушенная в соусе М_290 | 100.00 | 23.97 | 14.42 | 19.99 | 2.95 | 113.60 | 0.01 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 0.97 | 0.03 | 16.69 | 9.99 | 1.61 | 0.05 | 20.08 | 1.18 | 0.28 | 0.00 |
| 704 | Каша гречневая рассыпчатая_302 | 200.00 | 10.14 | 11.66 | 8.70 | 57.26 | 359.91 | 0.28 | 0.15 | 0.00 | 0.03 | 0.82 | 0.10 | 20.07 | 276.58 | 184.24 | 6.19 | 358.25 | 3.10 | 5.43 | 0.02 |
| 721 | Компот из свежих яблок М_342 | 200.00 | 6.02 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 108.96 | 0.01 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 4.00 | 3.20 | 0.80 | 0.40 | 111.20 | 0.80 | 0.12 | 0.00 |
| 571 | Хлеб ржано-пшеничный | 40.00 | 2.83 | 2.92 | 0.52 | 14.20 | 75.60 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 0.00 | 14.80 | 71.20 | 22.00 | 1.08 | 0.00 | 1.76 | 2.20 | 0.00 |

Директор: Автина О.И.

Калькулятор:

Автина О.И.