

МБОУ "Полевосветляховская СОШ"

ООО "Комбинат питания"

на 05 сентября 2023г.



Меню

Дни: вторник  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	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)	Se (мкг)	F	
808	Бутерброд с повидлом	55.00	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	26.40	11.30	0.87	0.75	0.98	1.85	0.00
928	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 250 (250/10)	260.00	9.64	14.82	39.92	327.20	0.22	0.20	1.61	0.06	0.96	0.21	177.49	288.80	86.16	2.07	182.54	13.54	18.19	0.02
724	Какао с молоком М_382	200.00	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.18	1.30	0.02	0.01	0.06	125.12	116.20	31.00	0.98	206.38	9.00	2.00	0.03
589	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	6.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	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)	Se (мкг)	F	
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	16.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
25	Винегрет овощной (87)	100.00	1.34	10.11	6.86	124.34	0.08	0.04	12.96	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	2.04	5.98	14.37	114.86	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	28.33	1.24	184.00	5.87	0.51	0.01
743	Тфтели рубленые с соусом 60/50 М_279	110.00	7.47	8.37	8.05	139.10	0.03	0.06	0.00	0.02	2.86	0.03	18.26	76.60	13.66	1.14	175.16	4.57	1.28	0.02
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	210.00	12.25	8.13	60.12	377.91	0.30	0.18	0.00	0.03	0.86	0.11	21.07	290.40	193.45	6.50	376.16	3.28	5.70	0.02
730	Компот из смеси сухофруктов М_248/1 Чуга	200.00	0.57	0.00	32.21	128.05	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

