



Согласовано  
 Директор  
 Дата: 13 июля 2023

День питания:  
 Неделя:  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	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)	Na (мкг)	F	
697	Корбейный напиток с молоком 379	200.00	8.91	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	148.00	9.00	2.00	0.02
690	Каша полбяная с маслом 260/10 №173	250.00	13.17	11.73	12.89	48.35	351.13	0.04	0.16	1.63	0.06	0.10	0.21	150.86	114.36	17.33	0.14	184.00	11.25	2.60	0.02
659	Хлеб пшеничный	40.00	2.84	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	6.00	26.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
585	Мандарины порциями	100.00	27.38	0.80	0.30	6.10	40.00	0.08	0.02	36.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Цена	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)	Na (мкг)	F	
429	Овлет из свеклы отварной № 62	100.00	3.73	1.35	6.08	7.87	88.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	8.86	0.88	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М 103	250.00	3.82	2.82	2.78	20.91	121.05	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	98.25	28.30	1.08	398.50	4.91	0.37	0.02
662	Птица тушенная в соусе М 290	100.00	25.01	14.42	19.98	2.95	113.80	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	18.80	9.69	1.61	0.05	20.05	1.16	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассычатая 302	200.00	11.59	11.86	8.70	57.26	359.91	0.28	0.16	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	278.58	184.24	8.18	358.25	2.10	6.43	0.02
721	Салат из свежих яблок М 342	200.00	8.14	0.18	0.16	27.87	108.98	0.01	0.01	1.60	0.00	0.18	0.00	4.00	3.20	0.60	0.40	111.20	0.60	0.12	0.00
671	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1.97	2.92	0.62	14.20	73.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.55	0.00	14.80	71.20	22.00	1.05	0.00	1.76	2.20	0.00