



Меню

Класс: 10 лет и старше

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес порции	Цена	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины, мкг										Минеральные вещества, мг									
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Р	См	Са	К	Na	К	Ca	К	Ca	К	Ca					
100	Пюре из картофеля с маслом	400	11,64	5,71	7,95	14,02	182,27	0,06	0,08	0,10	0,17	1,48	0,22	1,39	20	56	20	0,01	0,48	1,71	0,06	4,11	0,06	4,11	0,06		
101	Пюре из картофеля с маслом	200	5,82	2,85	3,97	7,01	91,14	0,03	0,04	0,05	0,08	0,74	0,11	0,69	10	28	10	0,005	0,24	0,85	0,03	2,05	0,03	2,05	0,03		
102	Хлеб с сахаром	200	1,32	0,10	0,03	14,01	44,81	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
103	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,02	0,01	2,80	8,96	0,002	0,002	0,002	0,004	0,03	0,004	0,03	0,01	0,01	0,01	0,0002	0,0096	0,034	0,0002	0,0192	0,0002	0,0192	0,0002		

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес порции	Цена	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины, мкг										Минеральные вещества, мг									
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Р	См	Са	К	Na	К	Ca	К	Ca	К	Ca					
305	Жидкая вермишель	40	2,05	0,05	4,85	87,21	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
306	Жидкая вермишель	200	10,25	0,25	24,25	436,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
307	Хлеб пшеничный	40	2,36	2,72	0,52	14,15	54,37	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
420	Салат из свеклы отварной М. 50	100	3,81	1,55	6,06	7,87	89,85	0,02	0,04	4,50	0,00	2,70	0,00	38,15	40,85	21,90	1,30	0,00	4,81	0,00	4,81	0,00	4,81	0,00	4,81	0,00	
711	Салат из свеклы отварной с картофелем и сметаной	200	12,12	4,57	5,94	8,21	171,85	0,04	0,08	9,00	0,00	5,40	0,00	76,30	81,70	43,80	2,60	0,00	9,62	0,00	9,62	0,00	9,62	0,00	9,62	0,00	
720	Салат из свеклы отварной с картофелем	100	6,06	2,28	2,97	4,10	85,92	0,02	0,04	4,50	0,00	2,70	0,00	38,15	40,85	21,90	1,30	0,00	4,81	0,00	4,81	0,00	4,81	0,00	4,81	0,00	
800	Салат из свеклы отварной с картофелем	200	12,12	4,57	5,94	8,21	171,85	0,04	0,08	9,00	0,00	5,40	0,00	76,30	81,70	43,80	2,60	0,00	9,62	0,00	9,62	0,00	9,62	0,00	9,62	0,00	