Согласовано:
Директор
ЕМО

Меню

День недели:
Неделя 1 Неделя
Сезон:
Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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
382	Бутерброд с сыром	50.00	17.54	5.77	7.95	14.62	162.92	0.04	0.06	1.10	0.09	0.10	0.23	138.20	68.00	9.45	0.49	13.55	0.90	4.00	0.40
120	Каша из риса и пшена с маслом М_175	210.00	14.94	6.16	11.62	33.38	259.24	0.10	0.14	1.30	0.08	0.21	0.20	120.38	156.80	39.40	0.71	166.33	10.50	4.73	0.32
729	Чай с сахаром М_376	200.00	1.52	0.10	0.03	14.99	59.93	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00
568	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	1.04	0.32	14.44	66.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.54	0.20	6.00	26.00	9.60	0.44	0.80	1.28	2.40	0.02

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энергетическая 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
184	Яйцо вареное	40.00	8.39	5.08	4.60	0.28	62.80	0.04	0.19	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	79.60	4.80	1.00	56.00	10.00	12.20	0.20
302	Рыба запеченная	200.00	6.96	0.07	0.00	24.02	100.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	8.06	6.38	1.28	0.21	70.57	0.00	0.00	0.00
561	Хлеб Дарницкий	40.00	2.30	2.72	0.52	16.28	88.20	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	15.96	5.64	0.47	0.20	0.40	0.00	0.00
129	Салат из свеклы отварной М_53	60.00	3.28	0.81	3.66	4.72	53.91	0.04	0.02	4.70	0.00	1.66	0.00	21.00	24.51	12.54	0.89	0.50	1.98	2.40	0.02
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205.00	9.69	4.27	7.40	9.40	94.39	0.08	0.04	19.04	0.21	1.82	0.00	33.16	40.01	17.73	0.63	250.38	0.63	0.29	0.21
508	Котлеты рубленые 1 группа 50/53_269	100.00	29.42	7.76	7.56	10.22	140.12	0.10	0.08	1.49	0.02	0.20	0.03	37.10	61.75	14.42	1.27	138.66	0.00	7.86	0.10
871	Макаронные отварные М_209 100 гр	200.00	4.07	7.19	5.24	40.19	252.46	0.07	0.03	0.00	0.22	1.11	0.10	8.42	51.82	0.21	1.08	82.52	1.54	0.27	0.30

Согласовано
Директор
Дата

Меню

День: четверг
Неделя: 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Cu (мкг)	Se (мкг)	I
282	Бутерброд с сыром	50.00	17.54	3.77	7.90	14.62	162.87	0.04	0.06	0.10	0.08	0.18	0.22	139.20	85.20	3.41	0.40	13.86	0.46	4.23	0.10
886	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175	260.00	19.83	7.59	12.43	42.34	301.33	0.12	0.17	1.03	0.00	0.24	0.21	138.91	192.94	34.64	2.03	241.94	0.12	3.70	0.03
779	Чай с сахаром М_376	200.00	1.32	0.10	0.03	14.99	59.85	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	40.00	2.07	3.04	0.32	19.44	93.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	26.00	3.80	0.44	0.00	1.20	2.40	0.20

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Cu (мкг)	Se (мкг)	I
189	Рыба жареная	40.00	9.70	5.08	4.42	0.25	62.80	0.03	0.16	0.30	0.100	2.40	0.84	12.00	115.80	4.80	1.20	90.00	10.30	2.260	20.00
902	Капусть из свежей	200.00	8.96	2.07	2.00	20.10	109.81	0.08	0.03	0.08	0.00	0.62	0.05	5.06	5.36	1.28	0.21	16.07	0.05	0.48	0.00
951	Хлеб Дарницкий	40.00	2.30	2.72	0.52	16.28	85.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	18.80	3.84	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
429	Салат из свежих помидоров отварной М_52	100.00	3.61	1.36	5.06	7.87	66.55	0.02	0.04	6.50	0.00	0.73	0.00	25.15	47.80	20.90	1.35	0.02	0.84	0.80	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255.00	12.12	4.67	8.94	8.70	111.94	0.05	0.02	21.90	0.03	2.20	0.00	38.94	90.00	21.00	0.79	302.70	14.35	2.25	0.01
706	Зразы рубленые с яйцом 50/50/_309	100.00	26.42	7.79	7.98	16.33	140.12	0.12	0.08	1.49	0.02	0.80	0.26	21.70	141.72	15.50	1.27	139.95	5.08	0.84	0.10
642	Макаронные изделия отварные М_309	200.00	8.88	7.06	6.50	42.30	260.00	0.07	0.03	0.00	0.03	1.00	0.10	5.42	53.14	9.02	1.08	90.58	1.30	3.07	0.10