



Согласовано
наименование
2023

утверждаю
Комитет питания
М.Н. Федотова
12.11.2023
Дата 20 ноября 2023г

Меню

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

Зантрак

№ рецепта	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
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.10	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.08	0.16	0.22	139.20	86.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	210.00	17.06	6.10	11.36	38.10	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
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.37	3.97	3.42	26.06	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.38	9.00	2.00	0.03
589	Хлеб пшеничный	20.00	1.54	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	9.55	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

№ рецепта	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
710	Комлот из хурagi_348	200.00	8.48	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	0.69	353.77	0.70	0.45	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.98	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая_302	200.00	11.22	11.66	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	278.58	184.24	6.19	368.25	3.10	5.43	0.02
443	Салат из моркови с изюмом М_68	100.00	10.47	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.08	56.54	33.72	0.89	99.45	3.70	0.16	0.08
726	Суп картофельный с горохом М_102	250.00	11.04	7.91	8.30	19.50	161.99	0.23	0.07	13.73	0.27	2.46	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.88	0.01
708	Биточки рубленные с соусом 50/50_269	100.00	28.42	7.78	7.98	10.22	140.12	1.12	0.08	1.49	0.02	0.26	0.03	27.70	91.73	15.52	1.27	139.95	5.05	0.88	0.10