



Утверждено
М.И. Федотова
ноябрь 2023

Меню

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

Завтрак

№ рецеп.	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)	Se (мкг)	F	
910	Яблоко свежее 100 г (2шт)	100.00	9.55	0.40	0.40	9.60	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
402	Сыр (порционные) М.15	25.00	19.17	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
717	Желе молочная сладкая с маслом 200/10 М.173	210.00	14.66	8.74	12.49	43.87	320.30	0.16	0.15	1.30	0.06	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.48	245.00	11.25	3.45	0.02
657	Корейский напиток с молоком 379	200.00	8.73	3.30	2.73	24.96	148.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.60	0.02
569	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	0.84	1.20	0.00

Обед

№ рецеп.	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)	Se (мкг)	F	
739	Салат из белокочанной капусты М.45	100.00	3.50	1.48	5.08	8.98	68.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
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	2.45	0.00	34.72	67.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.88	0.01
738	Котлеты рубленные с томатным соусом 50/50 М.261	100.00	33.69	8.36	10.48	11.92	172.94	1.12	0.08	7.45	0.08	1.79	0.00	23.16	101.05	23.78	1.89	129.04	4.14	0.77	0.10
870	Макаронные отварные М.309 200 гр.	200.00	8.84	7.26	6.52	43.61	267.03	0.07	0.03	0.00	0.33	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.57	0.00
597	Чай с фруктовым вкусом	200.00	6.34	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00