



Согласовано  
Директор

Дата 11.12.2023

*Секретарь*



Меню

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

| № рец       | 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 (мкг) | Se (мкг) | F    |       |
|             |   |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |                      |        |        |       |      |         |          |      | Белки |
| 910         | Яблоки свежие 100 г (д/ш)                       | 100.00        | 10.23   | 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  |
| 402         | Сыр (порциями) М. 15                            | 20.00         | 15.33   | 4.60            | 4.78  | 0.00     | 72.00                  | 0.01         | 0.06 | 0.14  | 0.05 | 0.10 | 0.19                 | 176.00 | 100.00 | 7.00  | 0.20 | 17.60   | 0.00     | 2.90 | 0.00  |
| 717         | Каша молочная пшеница с маслом 200/10 М. 173    | 210.00        | 15.54   | 8.74            | 12.49 | 43.67    | 320.30                 | 0.19         | 0.15 | 1.30  | 0.06 | 0.25 | 0.20                 | 134.54 | 207.40 | 54.94 | 1.46 | 245.00  | 11.25    | 3.45 | 0.02  |
| 697         | Кофейный напиток с молоком, 379                 | 200.00        | 8.73    | 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 | 146.00  | 9.00     | 2.00 | 0.02  |
| 566         | 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  |
| <b>Обед</b> |   |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |                      |        |        |       |      |         |          |      |       |
| № рец       | 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 (мкг) | Se (мкг) | F    |       |
|             |   |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |                      |        |        |       |      |         |          |      | Белки |
| 851         | Хлеб Дарницкий                                  | 40.00         | 2.36    | 2.72            | 0.52  | 16.26    | 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  |
| 739         | Салат из белокачанной капусты М. 45             | 100.00        | 3.50    | 1.48            | 5.08  | 8.98     | 66.07                  | 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        | 10.97   | 7.91            | 8.30  | 19.50    | 161.99                 | 0.23         | 0.07 | 13.73 | 0.27 | 2.45 | 0.00                 | 34.72  | 87.88  | 36.42 | 2.05 | 247.10  | 4.43     | 2.88 | 0.01  |
| 738         | Котлеты рубленые с томатным соусом 50/50 М. 269 | 100.00        | 34.81   | 8.36            | 10.48 | 11.92    | 172.94                 | 1.12         | 0.08 | 7.45  | 0.09 | 1.79 | 0.00                 | 23.16  | 101.05 | 23.70 | 1.69 | 129.04  | 4.14     | 0.77 | 0.10  |
| 870         | Макароны отварные М. 309 200 гр                 | 200.00        | 8.84    | 7.26            | 6.52  | 43.61    | 267.03                 | 0.07         | 0.03 | 0.00  | 0.03 | 1.12 | 0.10                 | 5.54   | 52.04  | 9.30  | 1.09 | 93.45   | 1.05     | 0.07 | 0.00  |
| 597         | Чай с фруктовым соком                           | 200.00        | 6.66    | 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  |

*Новар Л*