



Утвержден
М.П. Фирсова
Дата 09.03.2024

Меню

Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F		
																					Р	Белки
600	Каша из пшеницы	200.00	7.72	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	8.05	5.30	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
392	Булгур с сыром	80.00	18.24	6.70	7.65	14.62	183.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	98.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00	
685	Каша из риса и пшеницы с маслом 250/10 М_175	260.00	17.09	7.99	12.45	40.84	303.30	0.12	0.17	1.83	0.08	0.24	0.21	188.37	192.64	44.64	0.93	341.94	12.52	5.79	0.02	
509	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
																					Р
851	Хлеб друшдий	40.00	3.44	2.72	0.52	16.28	96.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	15.00	3.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
730	Чай с лимонным М_377	200.00	2.63	0.18	0.03	15.20	58.18	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.20	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.00	0.00
818	Биточки "Солнце" с томатным соусом 50/50	100.00	33.81	12.39	5.65	8.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.08	12.52	3.43	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
800	Макаронные изделия твердые М_300	160.00	7.26	7.01	5.85	38.07	235.79	0.08	0.02	0.00	0.03	0.08	0.20	4.08	45.49	8.12	0.90	81.81	0.92	0.06	0.00
426	Салат из свеклы отварной М_62	100.00	4.59	1.35	6.08	7.87	91.05	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	8.65	0.88	0.00
711	Щи из свеклы капусты с картофелем со сметаной 250/5	268.00	12.80	4.85	8.94	8.26	122.72	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.00	21.86	0.78	302.70	4.28	0.35	0.01