

Согласовано  
Директор  
Дата 09/2022



Утверждаю:  
М.Н. Федотов  
Дата 09/2022

Меню

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

Завтрак

№ рецеп	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	Se (мкг)	F (мкг)	
624	Каша с молоком М_382	200.00	9.50	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.30	0.03
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.20	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00
568	Рисовые отварные порционные	100.00	12.95	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
670	Макарони отварные М_309 200 гр	200.00	11.02	8.03	6.52	43.61	268.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.06	93.45	1.05	0.67	0.00
605	Булгур с повидлом	55.00	12.46	2.40	4.38	27.65	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00

Обед

№ рецеп	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	Se (мкг)	F (мкг)	
707	Комлот из узюма_348	200.00	9.30	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.58	8.33	0.60	164.87	0.00	0.12	0.05
661	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	98.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.20	18.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	
568	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	3.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250-г	255.00	14.29	5.02	8.93	14.37	138.91	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.08	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01
660	Пюре из птицы 210гр	200.00	38.63	15.31	22.83	2.89	378.70	0.01	0.01	3.78	0.24	4.86	0.00	11.55	16.91	8.51	0.32	16.06	0.93	0.07	0.01
736	Салат из бапорочанной капусты М_45	100.00	4.86	1.48	5.08	8.98	68.07	0.03	0.04	38.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.26	0.01