



Утверждаю:  
М.Н. Федотова  
Дата 25.01.2024

Меню

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

Завтрак

№ 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 (мкг)	Se (мкг)	F		
900	Кисель из повидла	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	5,05	5,38	1,28	0,21	70,07	0,00	0,08	0,00
362	Бутерброд с сыром	50,00	17,50	6,70	7,95	14,62	163,60	0,04	0,05	0,10	0,06	0,16	0,22	139,20	96,00	9,45	0,49	13,95	0,98	4,03	0,00	
685	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М. 175	280,00	17,10	7,59	12,45	40,64	303,30	0,12	0,17	1,63	0,06	0,24	0,21	158,37	192,64	44,64	0,93	241,94	12,52	5,79	0,02	
569	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

№ 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 (мкг)	Se (мкг)	F	
851	Хлеб дарницкий	40,00	2,44	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
736	Чай с лимоном М. 377	200,00	2,77	0,16	0,03	16,20	59,19	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04	11,41	0,01	0,03	0,00
615	Биточки "Сочные" с томатным соусом 50/50	100,00	33,38	12,39	5,95	9,07	210,93	0,01	0,01	1,34	0,03	0,14	0,00	11,06	12,52	3,43	0,16	31,08	1,19	0,28	0,00
592	Макаронные изделия отварные М. 309	180,00	7,23	7,01	5,85	38,07	235,79	0,06	0,02	0,00	0,03	0,98	0,09	4,88	45,49	8,12	0,95	81,61	0,92	0,06	0,00
429	Салат из свеклы отварной М. 52	100,00	4,01	1,35	6,08	7,67	91,05	0,02	0,04	9,50	0,00	2,73	0,00	35,15	40,85	20,90	1,33	0,00	6,65	0,86	0,00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255,00	11,58	4,85	8,94	8,26	122,72	0,06	0,05	21,86	0,25	2,37	0,00	38,84	50,06	21,88	0,79	302,70	4,25	0,35	0,01