



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель питания
 Дата: 12.02.2024

Меню

Дата № 12 2024

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

Завтрак

№	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг						Минеральный состав, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Cl	
099	Хлеб пшеничный	40.00	3.74	3.04	0.32	19.44	99.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	20.00	0.30	0.44	0.30	1.28	1.40	0.30
302	Бутерброд с сыром	60.00	22.09	9.72	7.05	14.82	162.80	0.04	0.00	0.10	0.00	0.18	0.22	138.20	93.00	6.40	0.40	13.95	3.81	4.03	0.00
088	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М 175	260.00	24.72	7.59	13.46	40.84	303.30	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	168.37	182.04	44.84	0.91	241.94	12.52	5.79	0.00
000	Каша из пшена	200.00	8.42	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	6.63	8.36	1.23	0.21	70.07	0.00	0.28	0.00

Обед

№	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг						Минеральный состав, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Cl	
010	Биточек "Солнышко" томатным соусом 50/50	100.00	53.78	12.39	9.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.00	12.52	0.43	0.16	31.08	1.18	0.25	0.00
074	Рис отварной 200 гр М 204	200.00	18.99	4.01	8.14	47.83	288.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	83.22	25.66	0.88	86.79	1.01	0.60	0.00
734	Чай с лимонсом М 207	200.00	2.98	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.04	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
081	Хлеб диетический	40.00	2.88	2.72	0.02	16.28	98.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
068	Хлеб пшеничный	20.00	1.87	1.52	0.16	9.72	47.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	0.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
420	Салат из овощей отварной М 52	100.00	4.82	1.35	6.08	7.87	81.00	0.02	0.04	0.00	0.00	0.73	0.00	38.10	40.81	20.90	1.33	0.00	0.65	0.88	0.00
711	Дух из свеклы запеченный с картофелем по сметанной 250/5	256.00	14.02	4.86	8.84	9.28	122.72	0.08	0.00	21.08	0.26	2.37	0.00	38.64	50.00	21.89	0.78	302.70	4.25	0.36	0.01

140,35