

Согласовано

Директор

на 23 января 2025г.



Меню

День: четверг

Неделя: вторая

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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
733	Бутерброд с маслом сливочным	40.00	15.63	2.36	8.49	14.66	146.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.96	1.90	0.00
724	Какао с молоком	200.00	11.86	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	2.00	0.03
569	Хлеб пшеничный	40.00	4.80	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
881	Макароны отварные с сыром	205.00	28.53	10.97	9.41	38.33	286.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	66.21	121.92	14.52	1.13	101.51	0.94	2.95	0.00
698	Яблоки свежие	100.00	13.50	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

74232

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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
588	Каша гречневая, рассыпчатая	200.00	12.83	11.46	8.65	56.25	354.48	0.28	0.15	0.00	0.03	0.81	0.10	19.75	271.74	180.99	6.08	351.96	3.05	5.33	0.02
613	Котлеты рубленые с томатным соусом	100.00	36.26	5.81	7.21	16.04	114.46	0.52	0.00	11.55	0.14	1.65	0.00	19.20	67.22	22.59	1.37	11.74	0.33	0.11	0.00
739	Салат из белокочанной капусты	100.00	3.20	1.48	5.08	8.98	86.07	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
458	Суп крестьянский с крупой	250.00	13.48	5.53	7.94	16.56	138.86	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.76	0.01
707	Компот из изюма	200.00	9.84	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Цивильный	40.00	3.12	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

Директор: Голышникова С.В.

Повар:

78275
153705

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал.	B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
613	Котлеты рубленые с томатным соусом	100.00	36.26	5.81	7.21	16.04	114.46	0.52	0.00	11.55	0.14	1.65	0.00	19.20	67.22	22.59	1.37	11.74	0.33	0.11	0.00
739	Салат из белокочанной капусты	100.00	3.20	1.48	5.08	8.98	86.07	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
458	Суп крестьянский с крупой	250.00	13.48	5.53	7.94	16.56	138.86	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.76	0.01
851	Хлеб Цивильный	40.00	3.12	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

Директор: Голышникова С.В.

Повар: