

Утверждено
Секретарь 9 Ш
10.10.2015

Осенью - лучший сезон

Осень - зимний сезон															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	219 Сухарики из творога с молоком	100/20	43,01	265,5	21,88	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,75	36,68	0,76
	376 Чай с сахаром	300(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 Баттерброд с помидором	55	12,8	156,7	2,38	4,19	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	31,3	0,87
	338 Пюре из св. порциями	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	475	71,35	524,05	24,56	22,76	66,18	0,164	4,76	79,83	1,41	302,3	351,16	49,98	2,63
Обед	45 Салат из белокачанной капусты	100	5	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	80 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	17,01	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,13	1,24
	291 Плов из птицы	200	45,2	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	44,14	175,34	54,04	1,98	
	348 Кокотлет из курицы	200	30	124,18	1,08	0	31,33	0,03	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб диетический	40	3,04	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	47,6	1,57	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	11	2,8	0,22
	Итого	815	81,77	778,08	26,18	22,02	100,14	0,22	55,22	0,7	10,38	169	306,55	123,3	4,64
обед	82 Борщ с капустой картофелем со смет. с маслом	(250%/10)	30,55	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,13	1,24