









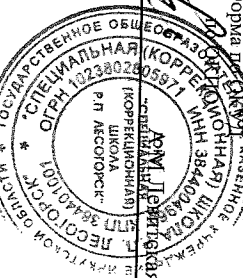






Директор

11  
ОКТАБРЯ 2022г.  
3 ДЕНЬ



Сезон: осень - зима 2022г. - 2023г.  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 до 18 лет

КОД  
330517

№ п/п	Прем наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества(мг)																					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Т	Селен	Р	Мг	Fe	К	Т	Селен	Р	Мг	Fe	К	Т	Селен	Р	Мг	Fe	К	Т	Селен	Р	
289	Завтрак Каша молочная манная со сливочным маслом Батон	250	8,8	11,6	15,5	253	0,05	0,10	0,0	210	0,1	75	93	1	0,1	94	0,01	0,001	0,4	100	7,5	3,0	51,0	235	0,01	0,01	0,2	0	0,2	80	86	7	2	0,2	58	0	0,003	0,3
715	Фрукты с везжие Чай с молоком	100	0,4	0,3	12,3	52	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2	200	1,5	1,4	15,9	81	0,10	0,20	0,1	46	0,1	59	10	4	0,1	15	0	0,002	0,1	
209	Йогурт вареное Обед	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,02	0,4	0	0,1	34	50	0	0	98	0	0,001	0,3	100	8,8	4,3	7,2	127	0,04	0,20	0,61	94	6,7	90	15	0,6	1,5	102	0,01	0,002	0,1	
100	Винегрет овощной	100	3,8	4,3	7,2	127	0,04	0,20	0,61	94	6,7	90	15	0,6	1,5	102	0,01	0,002	0,1	187	11,2	6,7	11,8	201	0,14	0,30	17,5	97	0,4	68	98	40	1,5	111	0,01	0,002	0,4	
626	Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	14,1	12,4	17,5	374	0,10	0,10	23,1	87	0,1	96	127	47	0,5	34	0,00	0,002	0,2	643	0,3	0,1	29,9	92	0,02	0,10	3,2	65	0,2	45	38	5	0,5	34	0,01	0,005	0,3	
643	Компот из изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200	0,3	0,1	29,9	92	0,02	0,10	3,2	65	0,2	45	38	5	0,5	34	0,01	0,005	0,3	30	2,4	0,3	14,6	70	0,00	0,05	0,1	0	0,2	25	8	4	5,9	105	0	0,003	0,2	
100	Хлеб ржаной Подливки	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,0	0	0,2	53	237	70	0,5	105	0	0,003	0,2	90	10,8	30,0	26,0	215	0,01	0,01	0,2	35	0,2	65	56	17	1,2	58	0	0,005	0,2	
187	Масса творожная Фрукты с везжие	90	0,4	0,3	12,3	85	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2	100	0,4	0,3	12,3	85	0,05	0,05	5	12	0,2	44	7	2	0,2	8	0,01	0,002	0,2	
275	Сок Ужин	200	1,0	0,0	20,2	110	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2	250	5,8	8,8	26,9	157	0,05	0,06	1,8	113	0,3	69	81	31	1,1	69	0,01	0,002	0,1	
714	Солянка овощная с курицей Чай с лимоном	250	0,5	0,0	9,9	42	0,10	0,10	0,1	46	0,1	75	8	4	1,1	24	0	0,005	0,1	200	0,5	0,0	9,9	42	0,10	0,10	0,1	46	0,1	75	8	4	1,1	24	0	0,005	0,1	
966	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Второй ужин Снежок 2,5% жирности	70	5,6	0,7	34,0	164	0,20	0,05	0,1	22	0,2	105	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2	80	4,4	0,8	39,6	184	0,27	0,05	0,0	25	0,2	105	105	32	0,9	105	0	0,003	0,2	
Итого по группам питания		200	5,4	5,0	16,1	137	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,6	48	0,01	0,001	0,1	Итого		2734	91,2	90,6	380,8	1,40	1,60	70,0	900	10,0	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4,0

Ответственный за составление меню

подпись

Е.В. Радугина

расшифровка подписи





