

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|------------|-------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Огурцы свежие резанные порционно | 60 | 0,42 | 0,05 | 0,91 | 5,52 | 0,02 | 3 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 789 | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 150 | 3,05 | 3,33 | 13,68 | 97 | 0,11 | | | | 12,28 | 75,25 | 51,02 | 1,7 |
| 75,01 | Котлета Детская свинина с соусом | 90 | 10,1 | 18,4 | 3,3 | 227,4 | 0,09 | 1 | 0,05 | | 28,96 | 183,11 | 23,66 | 2,73 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 17,73 | 22,02 | 61,47 | 526,14 | 0,28 | 4,1 | 0,05 | | 72,29 | 330,8 | 95,88 | 6,32 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Помидоры свежие резанные порционно | 60 | 0,61 | 3,18 | 1,63 | 37,15 | 0,04 | 15 | | | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,03 | | 0,04 | | 4,72 | 19,62 | 4,46 | 0,44 |
| 437,01 | Гуляш из курицы | 50/50 | 12,7 | 18,05 | 23,9 | 211 | 0,14 | 9,2 | 0,4 | | 28,35 | 328,83 | 46,99 | 4,94 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 22,72 | 27,62 | 104,36 | 664,87 | 0,27 | 24,3 | 0,44 | | 58,72 | 411,29 | 76,25 | 7,45 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---|---------------|--------------|----|----|------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60 | 0,68 | 2,9 | 3,9 | 48,41 | 0,02 | 21,93 | | | 25,89 | 19,95 | 10,31 | 0,37 |
| 120 | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 13,63 | 6,85 | 35,02 | 255 | 0,19 | | | | 39,17 | | 35 | 2,75 |
| 7 002 | Рыба (филе), тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,28 | 5,03 | 4,27 | 131,7 | 0,01 | 0,91 | | | 27,51 | 157,45 | 15,48 | 0,17 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 27,75 | 15,02 | 86,77 | 631,33 | 0,28 | 22,94 | | | 109,82 | 224,64 | 73,59 | 4,82 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---|---------------|--------------|-------------|----|------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,45 | 3,6 | 1,41 | 39,96 | 0,02 | 6,18 | | | 13,61 | 22,89 | 7,9 | 0,33 |
| 7 010,0 | Жаркое по-домашнему | 220 | 21,91 | 23,09 | 46,71 | 413,86 | 0,29 | 37,59 | 0,09 | | 41,02 | 341,17 | 72,02 | 5,82 |
| 267,01 | Напиток из шиповника с/п | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 81,13 | | 55 | | | 7 | | 2 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 27 | 27,21 | 96,67 | 675,17 | 0,37 | 98,77 | 0,09 | | 73,63 | 403,06 | 90,32 | 7,11 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 006 | Салат витаминный с маслом растительным | 60 | 0,64 | 9,09 | 6,2 | 110,4 | 0,02 | 10,69 | | | 19,93 | 14,09 | 8,41 | 0,58 |
| 294 | Каша пшеничная вязкая (гарнир) | 150 | 6,18 | 4,24 | 24,55 | 152,97 | 0,15 | | 0,05 | | 17,93 | 82,97 | 30,34 | 0,97 |
| 191 | Голубцы «Уралочка» свинина | 90 | 11,8 | 15,65 | 12,6 | 198,6 | 0,07 | | 0,01 | | 18 | | 28 | 1,6 |
| 607 | Кисель | 200 | 0,12 | 0,02 | 5,33 | 40,66 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 22,7 | 29,24 | 78,26 | 642,85 | 0,3 | 10,69 | 0,06 | | 67,86 | 136,06 | 75,15 | 3,81 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: суббота

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свеклы с р/маслом | 60 | 0,87 | 5,06 | 5,22 | 69 | 0,01 | 4,06 | 0,01 | | 28,82 | 24,94 | 13,2 | 0,87 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,03 | | 0,04 | | 4,72 | 19,62 | 4,46 | 0,44 |
| 041,0 | Тефтели мясные с рисом в соусе | 90 | 11,37 | 10,31 | 13,5 | 159,24 | 0,05 | | | | 10,86 | 147,58 | 20,48 | 2,03 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 21,65 | 21,76 | 97,55 | 644,96 | 0,15 | 4,16 | 0,05 | | 61,65 | 239,38 | 50,94 | 4,87 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|----|----|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 046,0 | Икра кабачковая г/п | 60 | 0,75 | 4,2 | 4,2 | 57 | 0,04 | 14,68 | | | 16,46 | 17,36 | 9,95 | 0,47 |
| 284 | Каша пшеничная вязкая (гарнир) | 150 | 5,59 | 6,51 | 23,11 | 167,61 | 0,07 | | | | 11,67 | | 17,5 | 0,58 |
| 79,03 | Котлета «Геркулес» с соусом | 90 | 10,42 | 12,81 | 10,5 | 163,71 | 0,15 | 0,93 | | | 36,78 | 217,43 | 45,68 | 3,17 |
| 486,01 | Компот из сухофруктов сп | 200 | 0,42 | 0,02 | 26,84 | 102,5 | 0,02 | 0,73 | | | 3,48 | | 17,49 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 21,14 | 23,78 | 94,23 | 631,04 | 0,34 | 16,34 | | | 80,39 | 273,79 | 99,02 | 5,58 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60 | 0,68 | 2,9 | 3,9 | 48,41 | 0,02 | 21,93 | | | 25,89 | 19,95 | 10,31 | 0,37 |
| 174,01 | Каша ячневая вязкая гарнир | 150 | 4,79 | 4,43 | 30,87 | 181,5 | 0,08 | | | | 14 | | 21 | 0,7 |
| 81,01 | Фрикадельки Петушок с соусом | 100 | 5,82 | 11,54 | 42,83 | 172,57 | 0,07 | 1,33 | 53,34 | | 20,52 | 134,39 | 16,04 | 1,4 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 15,45 | 19,11 | 121,18 | 598,7 | 0,23 | 23,36 | 53,34 | | 77,66 | 201,58 | 60,15 | 4 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|---|---------------|-------------|------------|----|------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 039 | Винегрет овощной | 60 | 0,94 | 6,11 | 4,02 | 77,52 | 0,04 | 5,25 | | | 13,06 | 26,91 | 11,03 | 0,46 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,03 | | 0,04 | | 4,72 | 19,62 | 4,46 | 0,44 |
| 74,01 | колобки мясо-картофельные свинина с соусом | 60/30 | 8,9 | 20,3 | 8,9 | 251,7 | 0,06 | 1,88 | 0,06 | | 67,96 | 126,78 | 18,3 | 1,29 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 19,25 | 32,8 | 91,75 | 745,94 | 0,19 | 7,23 | 0,1 | | 102,99 | 220,55 | 46,59 | 3,72 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---|---------------|---------------|------------|----|------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 60 | 0,66 | 4,13 | 2,06 | 43,68 | 0,03 | 11,75 | | | 10,24 | 13,44 | 10,13 | 0,46 |
| 007,0 | Капуста тушеная с мясом | 220 | 10,45 | 20,21 | 13,92 | 281,72 | 0,11 | 89,3 | 0,1 | | 107,53 | 163,2 | 50,62 | 2,71 |
| 71,01 | Чай с лимоном сп | 200 | 0,3 | 0,04 | 20,7 | 82 | | 3,7 | | | 18,03 | 10,22 | 7,52 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 15,37 | 24,62 | 66,26 | 547,62 | 0,2 | 104,75 | 0,1 | | 147,8 | 225,86 | 76,67 | 4,75 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 60 | 1,03 | 3 | 5,08 | 51,42 | 0,01 | 9,07 | 0,33 | | 19,91 | 10,78 | 6,17 | 0,23 |
| 321,01 | Плов из курицы с/п | 220 | 18,39 | 15,29 | 39,59 | 355,2 | 0,05 | 3 | 0,01 | | 23,1 | | 27,02 | 0,98 |
| 486,01 | Компот из сухофруктов сп | 200 | 0,42 | 0,02 | 26,84 | 102,5 | 0,02 | 0,73 | | | 3,48 | | 17,49 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 23,8 | 18,55 | 101,09 | 649,34 | 0,14 | 12,8 | 0,34 | | 58,49 | 49,78 | 59,08 | 2,57 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню 2-х недельное 6-ти дн (2023-2024 уч. День: суббота

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед для льготных категорий | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Огурцы свежие резанные порционно | 60 | 0,42 | 0,05 | 0,91 | 5,52 | 0,02 | 3 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 795 | каша перловая с растительным маслом | 150 | 6,68 | 5,33 | 27,52 | 174,5 | 0,06 | | 0,15 | | 25,88 | 200,81 | 133,59 | 4,58 |
| 34,01 | Котлета Загадка курица с соусом | 90 | 9,57 | 9,68 | 6,81 | 167,14 | 0,09 | 5,01 | 40,39 | | 24,56 | 133,3 | 19,92 | 1,61 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед для льготных категорий | | | 20,83 | 15,3 | 78,82 | 543,38 | 0,23 | 8,11 | 40,54 | | 81,49 | 406,55 | 174,71 | 8,08 |

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.