

МЕНЮ

на 01 апреля 2021г. (5 день)
ЗАВТРАК (возраст 7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Калор ии, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe	
301СБ2013г	Омлет натуральный	150/5	11,64	14,58	3,00		189,72	0,08	0,43	239,50	0,65	104,60	199,55	16,60	2,06	
260/2013	Каша «Дружба»	200	5,32	11,31	28,38		236,63	0,10	0,17	79,40	1,33	130,86	142,43	31,09	0,61	
496СБ2013г	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82		144,34	0,04	0,16	20,00	1,30	124,44	109,65	26,75	0,82	
109СБ2013г	Хлеб ржаной	31	2,67	0,40	14,01		70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12	
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,25	15,25		72,66	0,03	0,01	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34	
	Кондитерское изделие	1 шт.	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого завтрак:			25,62	29,49	86,46		713,69	0,32	0,80	338,90	3,28	374,78	513,94	95,52	4,95	

ОБЕД (возраст 7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Калор ии, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe	
106СБ2013г	Огурец свежий/25/	25	0,18	0,03	0,48		2,83	0,01	0,01	0,00	1,75	4,25	7,50	3,50	0,13	
132СБ2013г	Рассольник домашний	250	2,40	6,85	14,71		131,08	0,11	0,08	10,00	25,90	37,57	67,05	25,50	1,03	
366СБ2013г	Бефстроганов из филе курицы/соус молочный/	70/30	14,99	23,94	7,39		304,97	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38	
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,85	39,45		263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	4,68	
507/2013	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89		78,65	0,01	0,01	0,00	4,00	6,85	4,40	3,60	0,93	
109СБ2013г	Хлеб ржаной	31	2,67	0,40	14,01		70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12	
108/2013	Хлеб пшеничный	31	4,56	0,48	29,52		140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
Итого обед:			33,69	39,71	124,45		991,52	0,67	0,44	117,48	36,36	137,67	518,06	217,21	9,93	

ОБЕД (возраст 12 лет и старше)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Калор ии, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe	
106СБ2013г	Огурец свежий/25/	25	0,18	0,03	0,48		2,83	0,01	0,01	0,00	1,75	4,25	7,50	3,50	0,13	
132СБ2013г	Рассольник домашний	250	2,40	6,85	14,71		131,08	0,11	0,08	10,00	25,90	37,57	67,05	25,50	1,03	
366СБ2013г	Бефстроганов из филе курицы/соус молочный/	70/30	14,99	23,94	7,39		304,97	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38	
237СБ2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	9,42	47,34		316,00	0,36	0,17	47,79	0,00	23,96	249,59	165,98	5,61	
507/2013	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89		78,65	0,01	0,01	0,00	4,00	6,85	4,40	3,60	0,93	
108/2013	Хлеб пшеничный	31	4,56	0,48	29,52		140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
109СБ2013г	Хлеб ржаной	31	2,67	0,40	14,01		70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12	
Итого обед:			35,43	41,28	132,34		1044,51	0,73	0,46	125,44	36,36	141,72	559,67	244,87	10,86	

Зав. производством:

Н.Г. Кинева