



**МЕНЮ**  
на 5 марта 2022г.  
**5-11 классы**

| № рецептуры,<br>сборник         | Наименование Блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергети<br>ческая<br>ценност<br>ь | Витамины / Минеральные вещества |        |        |      |       |        |        |        |      |       |        |        |       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|------------------------------------|---------------------------------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|------|-------|--------|--------|-------|
|                                 |                                                      |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                                    | Ca                              | Mg     | P      | Fe   | B1    | C      | A      | B2     | D    | K     | I      | Se     | F     |
|                                 |                                                      |              |                  |               |               |                                    |                                 |        |        |      |       |        |        |        |      |       |        |        |       |
|                                 |                                                      |              |                  |               |               |                                    |                                 |        |        |      |       |        |        |        |      |       |        |        |       |
| Обед                            |                                                      |              |                  |               |               |                                    |                                 |        |        |      |       |        |        |        |      |       |        |        |       |
| № рецептуры<br>17***            | Салат из огурцов соленных с<br>луком                 | 100          | 0,87             | 5,12          | 2,62          | 59,80                              | 13,97                           | 8,06   | 16,94  | 0,37 | 0,01  | 3,33   | 0,00   | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 0     |
| № рецептуры<br>206***           | Суп картофельный с<br>бобовыми на овощном<br>бульоне | 250          | 5,38             | 5,63          | 19,55         | 150,65                             | 30,46                           | 28,24  | 69,74  | 1,62 | 0,18  | 4,65   | 0,00   | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 0     |
| т/к № 286*/<br>т/к № 331*(соус) | Тефтели мясные (с соусом<br>сметанным с томатом)     | 60/30        | 11,17<br>0,23    | 11,12<br>0,67 | 11,05<br>1,82 | 185,13<br>14,20                    | 26,38                           | 15,72  | 80,02  | 0,72 | 0,06  | 0,01   | 29,25  | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 0     |
| т/к № 688*                      | гарнир: макаронные<br>изделия отварные               | 180          | 6,62             | 5,42          | 31,74         | 202,14                             | 4,86                            | 21,12  | 37,17  | 1,11 | 0,06  | 0,00   | 21,00  | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 0     |
| т/к № 379<br>№ рецпт. 379*      | Кофейный напиток                                     | 200          | 3,17             | 2,68          | 15,9          | 100,6                              | 125,78                          | 14,0   | 0      | 0,13 | 0     | 1,3    | 0      | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 0     |
| т/к № 878***                    | Хлеб пшеничный                                       | 40           | 3,28             | 0,56          | 0,52          | 78,0                               | 13,2                            | 0,03   | 0,015  | 1,68 | 0,09  | 6,9    | 16,1   | 0,036  | 0,13 | 9,9   | 0,001  | 0,0009 | 0,005 |
| т/к № 879***                    | Хлеб ржаной                                          | 20           | 1,72             | 0,31          | 0,31          | 47,06                              | 7,0                             | 0,045  | 0,03   | 0,78 | 0,036 | 10,5   | 31,4   | 0,016  | 0,4  | 10,5  | 0,0084 | 0      | 0,2   |
|                                 | Итого за обед:                                       | 880          | 32,44            | 31,51         | 83,51         | 837,58                             | 221,65                          | 87,215 | 203,92 | 6,88 | 0,436 | 133,33 | 126,52 | 21,452 | 0,43 | 20,04 | 0,0094 | 0,0009 | 0,207 |