

Утверждено.

Касачева Г.И.

2022г.



МЕНЮ

на 15 марта 2022г.

обучающиеся с ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Завтрак																			
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный с маслом	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
		10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	270	6,94	13,08	14,66	205	35,6	4,815	78,807	2,24	0,0345	3,45	67,15	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																			
№ рецептуры 34*	Салат из свеклы с яблоками	100	1,32	5,13	9,97	87,45	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0
т/к № 33 рецептура 88***	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250	2,38	8,13	9,75	127,50	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 249*	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,0	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: пюре картофельное	180	4,0	4,61	25,91	161,41	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	-	-	-	-	-	-
т/к № 833*	соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20	7,05	5,34	7,89	0,13	0,012	0,96	0,006	-	-	-	-	-	-
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	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 обед:	900	26,2	23,47	64,85	645,62	145,85	80,615	327,36	61,97	21,498	64,01	153,59	0,852	0,54	26,1	0,0094	0,0009	0,205
	Итого за день:	1170	33,14	36,55	79,51	850,62	181,45	85,43	406,17	64,21	21,533	67,46	220,74	0,87	0,605	31,05	0,0099	0,0014	0,2075