

МЕНЮ

на 22 марта 2022г.

обучающиеся с ОВЗ

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценнос ть	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	B	
Завтрак																					
т/к № 174***	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264,0	137,34	0	0	1,66	0,2	0,5	0	0,18	0	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	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	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	0	0
	Итого завтрак:	420	10	10,12	49,86	331	149,94	0,015	0,0075	2,9	0,2045	3,95	8,05	0,198	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0	0
Обед																					
т/к № 45*	Рассольник петербургский на мясном бульоне	100	1,6	10,18	5,46	80,92	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 197*	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,80	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 260* № рецепт. 382*	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт. 679***	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт. 382*	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	0	0
т/к № 878***	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	0	0
(т/к № 879***	Итого обед:	870	36,32	40,03	86,39	904,42	237,93	139,705	293,107	10,63	0,426	111,91	61,52	7,052	4,05	104,4	0,0159	0,0009	0,237	0	0
	Итого за день:	1290	46,32	50,15	136,25	1235,42	387,87	139,72	293,1145	13,53	0,6305	115,86	69,57	7,25	4,115	109,35	0,0164	0,0014	0,2395	0	0