

Категория: Дети 12-18 школы (2024-2025)

2-я неделя/ Вторник

№ рецепта	Продукт/пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Выитаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
Завтрак																										
437/2	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202	0,05	0,73	0,00	299,440	13,260	16,950	138,450	2,040	0,000	0,000	0,000									
520/3	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	0,19	31,15	0,00	917,208	54,192	39,624	116,508	1,428	0,000	0,000	0,000									
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67	0,00	18,83	78	0,02	3,33	0,00	206,667	20,000	10,000	18,333	2,500	0,000	0,000	0,000									
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79	0,10	0,00	0,00	97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000	0,000	0,000									
Всего в Завтрак		520	22,34	21,75	63,15	539	20	0,36	35,21	0,00	1 520,515	104,652	97,374	378,891	7,968	0,000	0,000									
Обед																										
16	Салат из свежих огурцов	100	1,13	3,58	2,50	47	0,02	3,27	0,00	136,010	31,530	11,258	40,037	0,461	0,000	0,000	0,000									
135	Суп из овощей	250/20	6,10	7,08	10,14	129	0,09	8,40	0,00	367,396	27,099	23,437	85,580	1,282	0,000	0,000	0,000									
469/2	Фрикадельки в соусе	55/50	11,49	17,88	10,00	247	0,06	0,34	0,01	253,197	32,978	21,888	133,591	1,730	0,002	0,000	0,000									
297/2	Томатном	180	10,10	13,02	49,43	364	0,25	0,00	0,00	312,175	21,079	142,506	213,361	4,819	0,000	0,000	0,000									
631/1	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	200	0,16	0,16	23,88	98	0,01	1,72	0,00	111,800	14,480	3,600	4,400	0,940	0,000	0,000	0,000									
004	Компот из свежих яблок	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,00	0,00	98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000	0,000	0,000									
003	Хлеб ржаной	20	1,70	0,32	7,40	39	0,05	0,00	0,00	48,600	8,600	15,400	52,800	1,000	0,000	0,000	0,000									
Всего в Обед		915	33,32	42,52	116,99	994	1,10	0,55	13,73	0,01	1 327,179	149,766	236,888	592,970	11,792	0,002	0,000									
Всего в День		55,66	64,27	180,14	1 533	130	0,91	48,94	0,01	2 847,693	254,418	334,262	971,861	19,760	0,002	0,000	0,000									
Итого		14,52	37,73	47,00	1 533	130	0,91	48,94	0,01	2 847,693	254,418	334,262	971,861	19,760	0,002	0,000	0,000									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,52	37,73	47,00	1 533	130	0,91	48,94	0,01	2 847,693	254,418	334,262	971,861	19,760	0,002	0,000	0,000									

