$\begin{tabular}{lll} \begin{tabular}{lll} Y тверждаю \\ \mathcal{L} иректор ГБПОУ МО "СПК" \\ \hline & & \begin{tabular}{lll} H осырева Γ.A. \\ \hline 9 января & 2023 Γ. \\ \end{tabular}$

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

2-X НЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

2023 год

1	непепа	r

_		1 неделя	1				T	T										
№	№ техноло		Macca	Пищевые вещества		Энергетиче ская	Витамины (мг)				Минералы (мг)							
рецепту ры	гич. карты	Наименование блюда	порции в граммах	Б	ж	У	ценность (Ккал)	B1	С	A	B2	Ca	PP	Mg	Fe	Na	К	P
	кирты	Понедельник					(ICHAIL)					Cu.					-	
		Обед Салат "Нежный "из варённых овощей с куриным																
	655	филе и соленым огурцом	150	7,8	4,4	2,00	86	0,35	35	2,332	0,58	71	19,1	178,12	2,44	25,2	41,2	99,32
	657	Салат "Светофор"из свежих помидор с огурцом и сладким перцем	150	0,4	4,55	1,3	47,7	0,02	8,1	0,05	0,02	10,8	13,1	7,2	0,41	0	0	2,1
170		Борщ со свежей капустой и тущёнкой	250/35	2,25	5,86	11,05	123	0,07	14,44	1,07	0,07	43,38	0,81	30,66	1,43	23,58	442,8	61,68
591	673	Солянка сборная из курицы с сосисками и сметаной Гуляш из говядины	300/15 75/100	18,2 89,77	18,4 79,65	0 26,77	238 148	1,5 0,45	25 5,62	22 0,67	0,4 0,75	25 79,27	14,6 13,42	21,3 28,2	0,83 1,95	257 42,9	215,92 358,5	47,02 88,8
608		Шницель мясной	75/50	29,32	39,6	94,12	337	0,37	182,25	0,6	0,45	445,87	6,82	175,27	7,05	355,27	1504,12	382,35
682 378		Рис отварной Гречка отварная	200 200	4,65 4,66	17 1,22	42,88 21,13	348 444	0,04 0,08	0	0,2 0,2	0,01	1,8 34,49	0,85 1,53	24,2 178,12	0,68 6,09	4,2 6	51,84 339,03	78,29 267,73
868		Кофе 3/1 Компот из сухофруктов	200 200	2,34 0,33	10,28	70,25 21,66	361,19 87	0	0,3	0	0,01	2 33,6	0,14	3 4,5	0,95	2 1,95	49 87,45	0 11,55
944		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	43	0	0,3	1,2	0,01	5,25	0,08	4,4	0,87	0,55	5,25	8,24
		Сок фруктовый Хлеб пшеничный	200 20	3,06	1,2	10,7 47	43 265	0,03 0,06	10 14	0	0,02 14	0 14,8	0,4 87,2	26	2,2 1,1	0	0	11
	660	Хлеб ржаной Самса с говядиной	30 100	4,56 7,7	0,48 3,2	29,16 27,1	142 164,6	0,06	0 35	0 332	0,02	12 10	0,54 20,4	8,4 32,64	0,66 2,14	299,4 605	55,8 46,3	39 177,38
	681	Язычок слоёный	60	5,4	21,6	37,5	368	0,44	0	913	0,48	0	6,5	73	1,2	304	23,4	122,1
		Вторник Обел																
	ć 40		105	7.6	8.4	10.0	174.5	0.01			0.07	424	0.02	100	0.11	2.52	4.24	0.12
		"Русская закуска"сельдь с варённым картофелем Салат "Деревенский" из варённой свеклы с соленым	125	7,6	,,	10,2	174,5	0,01	1,4	0	0,07	4,34	0,03	1,96	0,11	-,	4,34	8,12
	650	огурцом и зеленым горошком	125	1,8	8,3	8,7	115,1	0,027	3,6	2	0,04	305	0,331	23	0,79	77	305	38
208 187		Суп картофельный с вермещелью и цыплёнком Щи со свежей капустой с мясом	300/50 300/25	2,83 2,11	5,28 6,37	21,76 9,11	124,05 108	0,13	10,12 21,04	0,24 0,95	0,12	22,83 56,69	69,89 0,92	29,09 24,9	1,1 0,96	13,2 953,65	22,83 366,04	1,2 57,47
510		Котлета рыбная	100/7 75/5	9,57 21,4	5,05	11,52	132 212	0,07	0,3	0	0,09	47,71 14,77	1,29	21,93 51,41	0,78	1207,42 59.16	200,38	127,71
694		Котлета из филе птицы панированная жареная Картофельное пюре	200	4,09	9,49	20,89	205	0,17	6,84	0,13	0,16	61,93	1,8	37,4	1,4	231	286	107,88
688		Макароны отварные Сок фруктовый	200 200	6,89	8,81 0	42,23 10,7	268 43	0,07	0 10	0,09	0,03	11,32 0	0,68	10,69	1,07 2,2	161,73 0	48,05 0	47,08 11
859		Кофе 3 в 1 Компот из свежих фруктов	200	2,34 0,1	10,28	70,25	361,19 52.2	0	0,6	0	0 0,01	2,3	0	3 1,1	0	2 1,95	49 87,45	0
944		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	43	0	0,3	1,2	0,01	5,25	0,08	4,4	0,87	0,55	5,25	8,24
		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 30	3,06 4,56	1,2 0,48	47 29,16	265 142	0,06	14 0	0	14 0,02	14,8 12	87,2 0,54	26 8,4	1,1 0,66	0 299,4	0 55,8	39
	641 640	Мини пицца Круассан с повидлом	150 100	10,8 6,8	8,5 21,2	23,8 72	218 368	0,55 0,44	25 0	293 260	0,52 0,48	25 0	7,2 6,5	18,1 12,1	2,8 2,1	78 35,2	131 44,2	354,1 245,4
№	№	пручесан с повидном	Macca		вые веще	•	Энергетиче	0,44		ны (мг)	0,40	0	0,5		инералы (•	77,2	243,4
рецепту ры	техноло гич.	Наименование блюда	порции в граммах			у	ская ценность	R1			- na		PP					
P	карты	Среда		Б	Ж	У	(Ккал)	ы	С	A	B2	Ca	rr	Mg	Fe	Na	K	P
		Обед Салат "Рыбный" из рыбных консервов с фасолью																
	656	,помидором и сладким перцем Салат "Нежный" из варённых овощей с куриным	125	2,5	3,04	7,6	70	0,73	235	976	0,59	235	10	23,5	2,35	35	140,5	24,3
	655	филе и соленым огурцом	150 250/50	7,8 5.7	4,4 5.5	2,00 12	86 119,6	0,35 0,059	35 1,45	2,332	0,58 0,019	71 9,61	19,1 2,1	178,12 7,79	2,44 0,278	25,2 136,34	41,2 115,03	99,32 23
		Суп картофельный с фрикадельками																
608	673	Солянка сборная из курицы с сосисками и сметаной Котлета мясная	300/15 75/50	18,2 9,2	18,4 8,2	3,5	238 188	1,5 0,044	25 1,76	22 14,6	0,4	25 30,86	14,6 0,6927	21,3 13,5	0,83	257 76,2	215,92 77,94	47,02 58,8
636		Голубцы со сметаной	216/40	27,27	26,71	29,82	316	0,12	39,76	0,23	0,29	164	6,41	77,98	3,1	1088,94	839,92	349,36
694 688		Картофельное пюре Макароны отварные	200 200	4,09 6,89	9,49 8,81	20,89 42,23	205 268	0,17 0,07	6,84 0	0,13 0,09	0,16 0,03	61,93 11,32	1,8 0,68	37,4 10,69	1,4 1,07	231 161,73	286 48,05	107,88 47,08
868		Сок фруктовый Компот из сухофруктов	200 200	0,33	0	10,7 21,66	43 87	0,03	10 0,3	0	0,02	0 33,6	0,4 0,14	9 4,5	2,2 0,95	0 1,95	0 87,45	11 11,55
		Кофе 3 в 1	200	2,34	10,28	70,25	361,19	0	0	0	0	2	0	3	0	2	49	0
944		Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	200	0,2 3,06	0,05	15,01 47	43 265	0,06	0,3 14	1,2	0,01	5,25 14,8	0,08 87,2	4,4 26	0,87	0,55	5,25	8,24 0
		Хлеб ржаной	30	4,56	0,48	29,16	142	0,06	0	0	0,02	12	0,54	8,4	0,66	299,4	55,8	39
	671 635	Самса с сыром Ватрушка из слоёного теста с творогом	100 100	10 9,9	16 8,5	31 24,1	310 248	0,52 0,45	10 0	636 315	0,66	10 0	23,6 14,2	35 37,17	0,75 3,54	460 654	45 254,1	310 251,3
		Четверг																
		Обед Салат "Деревенский" из варённой свеклы с соленым																
	650	огурцом и зеленым горошком	125	1,8	8,3	8,7	115,1	0,027	3,6	2	0,04	305	0,331	23	0,79	77	305	38
	657	Салат "Светофор" из свежих помидор с огурцом и сладким перцем	150	0,4	4,55	1,3	47,7	0,02	8,1	0,05	0,02	10,8	13,1	7,2	0,41	0	0	2,1
208		Суп картофельный с вермешелью и цыплёнком	250/50	3,5	2,2	2,7	44,7	0,13	10,12	0,24	0,12	21,12	34,21	13,4	1,3	11,2	11,3	1,4
170 510		Борщ со свежей капустой и тущёнкой	250/35 100/7	2,25	5,86 5,05	11,05 11,52	123 132	0,07 0,07	14,44 0,3	1,07	0,07	43,38 47,71	0,81 1,29	30,66 21,93	1,43 0,78	23,58 1207,42	442,8 200,38	61,68
667		Котлета рыбная Котлета рубленная из филе птицы	75/5	9,57 17,9	7,9	5,5	169,9	0,13	4,03	0,12	0,121	124,2	8,12	23,14	6,3	564,2	523	6,3
682 694		Рис отварной Картофельное пюре	200 200	4,65 4,09	17 9,49	42,88 20,89	348 205	0,04 0,17	0 6,84	0,2 0,13	0,01	1,8 61,93	0,85 1,8	24,2 37,4	0,68 1,4	4,2 231	51,84 286	78,29 107,88
		Сок фруктовый	200	0	0	10,7	43	0,03	10	0	0,02	0	0,4	9	2,2	0	0	11
868 864		Компот из сухофруктов Компот из свежих фруктов	200 200	0,33	0,1	21,66 15,3	87 59,1	0,6	0,3 1,1	0	0,01	33,6 0,1	0,14	4,5 0,2	0,95 2,2	1,95 0,2	87,45 1,1	11,55 0,1
		Кофе 3 в 1	200 20	2,34 3,06	10,28	70,25 47	361,19 265	0	0	0	0	2	0 87,2	3	0	2	49	0
		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	4,56	1,2 0,48	29,16	142	0,06	14 0	0	14 0,02	14,8 12	0,54	26 8,4	1,1 0,66	0 299,4	55,8	0 39
	672 660	Слойка с капустой Самса с говядиной	100 100	5,3 7,7	14,6 3,2	27,5 27,1	255,4 164,6	0,44	0 35	277 332	0,48 0,59	60 10	6,5 20,4	16 32,64	2,6 2,14	0,25 605	62 46,3	60 177,38
№	N₂		Macca		вые веще		Энергетиче ская	3,07		ны (мг)	, 0,07		-0,7		инералы (,50
рецепту ры	техноло гич.	Наименование блюда	порции в граммах	Б	ж	y	ценность	B1	С		B2	Ca	PP				К	P
	карты	Пятница		ь	ж.	,	(Ккал)	Bi		A	D2	CH	rr	Mg	Fe	Na	-	r
		Обед Салат "Витаминный "из свежей капусты с морковью			 	<u> </u>												
	649	и свежим огурцом Салат "Солнышко" из свежих помидор с	125	1,4	10	4,2	111,8	0,35	4,1	1,32	0,02	0,1	11,3	4,3	2,1	1,2	0,1	4,3
,,,-	658	консервированными кукурузой и фасолью	125	10	20,3	3,7	239	0,56	55	343	0,26	240	20	23,4	4,6	35	0,45	45
187	678	Щи со свежей капустой и цыплёнком Суп картофельный с фрикадельками	250/50 250/50	2,16 5,7	6,29 5,5	6,96 12	97 119,6	0,02 0,059	23,39 1,45	0,95 3,1	0,05 0,019	65,29 9,61	0,71 2,1	21,3 7,79	0,83 0,278	257 136,34	215,92 115,03	47,02 23
591 608		Гуляш из говядины Котлета мясная	75/100 75/50	89,77 9,2	79,65 8,2	26,77 3,5	148 188	0,45 0,044	5,62 1,76	0,67 14,6	0,75 0,053	79,27 30,86	13,42 0,6927	28,2 13,5	1,95 0,533	42,9 76,2	358,5 77,94	88,8 58,8
688 378		Макароны отварные Гречка отварная	200 200	6,89 4,66	8,81 1,22	42,23 21,13	268 444	0,07	0	0,09	0,03	11,32 34,49	0,68 1,53	10,69 178,12	1,07	161,73	48,05 339,03	47,08 267,73
944		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01 70,25	43	0	0,3	1,2	0,01	5,25	0,08	4,4	0,87	0,55	5,25 49	8,24
868		Кофе 3 в 1 Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87	0	0,3	0	0,01	33,6	0,14	4,5	0,95	1,95	87,45	11,55
		Сок фруктовый Хлеб пшеничный	200 20	3,06	1,2	10,7 47	43 265	0,03 0,06	10 14	0	0,02 14	0 14,8	0,4 87,2	9 26	2,2 1,1	0	0	11
<u> </u>	670	Хлеб ржаной Самса с курицей	30 100	4,56 11	0,48 24	29,16 17	142 325	0,06 0,45	0	303	0,02	12 7	0,54 14	8,4 44,1	0,66 3,06	299,4 323,21	55,8 453	39 231,1
r		Круассан с повидлом	100	6,8	21,2	72	368	0,44	0	260	0,48	0	6,5	12,1	2,1	2,3	25,3	24,5

		2 неделя																
№ рецепту	№ техноло	Наименование блюда	Масса порции в	Пищевые вещества		Энергетиче ская		Витами	ины (мг)		Минералы (мг)							
реценту	гич. карты	паименование олюда	граммах	Б	ж	У	ценность (Ккал)	B1	C	A	B2	Ca	PP	Mg	Fe	Na	K	P
	KIII	Понедельник					1200											
		Обед Салат "Нежный "из варённых овощей с куриным								 	-			-		-		-
	655	филе и соленым огурцом	150	7,8	4,4	2,00	86	0,35	35	2,332	0,58	71	19,1	178,12	2,44	25,2	41,2	99,32
	657	Салат "Светофор" из свежих помидор с огурцом и сладким перцем	150	0,4	4,55	1,3	47,7	0,02	8,1	0,05	0,02	10,8	13,1	7,2	0,41	0	0	2,1
	672	Солянка сборная из курицы с сосисками и сметаной	300/15	18.2	18.4	0	238	1.5	25	22	0.4	25	14.6	21.3	0,83	257	215.92	47,02
170	0/3	Борщ со свежей капустой и тушёнкой	250/35	2,25	5,85	11,05	123	0,07	14,44	1,07	0,4	43,38	0,81	30,66	1,43	23,58	442,8	61,68
536 660		Сосиска отварная	100/5 75/5	8,25 21.4	17,94 8.17	1,2	200 212	0.053	1,03	0 1.55	0,122	26,25 14,77	6,799	15 51,41	1,35 133,5	605,25 59,16	165 192,96	119,25 133,5
694		Котлета из филе птицы панированная жареная Картофельное пюре	200	4,09	9,49	20,89	205	0,033	6,84	0,13	0,122	61,93	1,8	37,4	1,4	231	286	107,88
688		Макароны отварные Сок фруктовый	200	6,89	8,81	42,23 10.7	268 43	0,07	0 10	0,09	0,03	11,32	0,68	10,69	1,07	161,73	48,05 0	47,08 11
		Кофе 3 в 1	200	2,34	10,28	70,25	361,19	0	0	0	0	2	0	3	0	2	49	0
859 944		Компот из свежих фруктов Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,1	15,3 15,01	59,1 43	0,6	1,1 0,3	1.2	0,01	0,1 5,25	0,2	0,2 4,4	2,2 0.87	0,2	1,1 5,25	0,1 8,24
		Хлеб пшеничный	20	3,06	1,2	47	265	0,06	14	0	14	14,8	87,2	26	1,1	0	0	0
	641	Хлеб ржаной Мини пицца	30 150	4,56 10.8	0,48 8.5	29,16	142 218	0,06	0 25	0 293	0,02	12 25	0,54 7,2	8,4 18,1	0,66 2,8	299,4 78	55,8 131	39 354,1
	635	Ватрушка из слоёного теста с творогом	100	9,9	8,5	24,1	248	0,45	0	315	0,79	0	14,2	37,17	3,54	654	254,1	251,3
		Вторник													1			
438		Обед Омлет	110	10,52	16,78	2,04	184	0.08	0,2	0,3	0,42	156,17	0,2	14,58	2,14	1655,33	156,17	180,78
430	648	"Русская закуска" сельдь с варёным картофелем	125	7,6	8,4	10,2	174,5	0,01	1,4	0	0,07	4,34	0,03	1,96	0,11	2,52	4,34	8,12
187		Щи со свежей капустой и тушёнкой	250/35	2,16	6,29	6,96	97	0,02	23,39	0,95	0,02	65,29	0,71	21,3	0,83	946,9	215,92	47,02
	673	Солянка сборная из курицы с сосисками и сметаной	300/15	18,2	18,4	0	238	1,5	25	22	0,4	25	14,6	21,3	0,83	257	215,92	47,02
608 591		Шницель мясной Гуляш из говядины	75/50 75/100	29,32 89,77	39,6 79,65	94,12 26,77	403 148	0,37	182,25 5,62	0,6 0,67	0,45	445,87 79,27	6,82 13,42	175,27 28,2	7,05 1,95	355,27 42,9	1504,12 358,5	382,27 88,8
378		Гречка отварная	200	4,66	1,22	21,13	444	0,08	0	0,2	0,05	34,49	1,53	178,12	6,09	6	339,03	267,73
682		Рис отварной Сок фруктовый	200 200	4,65 0	17 0	42,88 10,7	348 43	0,04	0 10	0,2	0,01	1,8	0,85 0,4	24,2 9	0,68 2,2	4,2 0	51,84	78,29 11
		Кофе 3 в 1	200	2,34	10,28	70,25	361,19	0	0	0	0	2	0	3	0	2	49	0
868 944		Компот из сухофруктов Чай с сахаром и лимоном	200 200	0,33	0,05	21,66 15,01	87 43	0	0,3	1,2	0,01	33,6 5,25	0,14	4,5 4,4	0,95 0,87	1,95 0,55	87,45 5,25	11,55 8,24
		Хлеб пшеничный	20	3,06	1,2	47	265	0,06	14	0	14	14,8	87,2	26	1,1	0	0	0
	641	Хлеб ржаной Мини пиша	30 150	4,56 10,8	0,48 8,5	29,16 23,8	142 218	0,06	0 25	0 293	0,02	12 25	0,54 7,2	8,4 18,1	0,66 2,8	299,4 78	55,8 131	39 354,1
			100	6,8	21,2	72	368	0,33	0	260	0,32	0	6,5	12,1	2,8	2,3	25,3	24,5
N ₂	№		Macca		евые веще	•	Энергетиче			ины (мг)				•	Іинералы (•		
рецепту ры	тех ноло гич.	Наименование блюда	порции в граммах				ская ценность		1	1			l		1			
p	карты	Среда	- passaux	Б	Ж	У	(Ккал)	B1	С	A	B2	Ca	PP	Mg	Fe	Na	K	P
		Обед																
	656	Салат "Рыбный" из рыбных консервов с фасолью, помидором и сладким перцем	125	2,5	3,04	7,6	70	0,73	235	976	0,59	235	10	23,5	5,3	3,5	2,3	21,3
		Салат "Светофор" из свежих помидор с огурцом и			4.55		47.7	0.02					13.1			0		
208	657	сладким перцем Суп картофельный с вермешелью и цыплёнком	150 250/50	0,4 3,5	2,2	1,3 2,7	44,7	0,02	8,1 10,12	0,05 0,24	0,02	10,8 21,12	34,21	7,2 13,4	0,41 1,3	11,2	11,3	1,4
170 636		Борщ со свежей капустой и тушёнкой	250/35 216/40	2,25 27,27	5,86 26,71	11,05 29,82	123 160	0,07	14,44 39,76	1,07 0,23	0,07	43,38 164	0,81 6,41	30,66 77,98	1,43	23,58 1088,94	442,8 164	61,68 349,36
667		Голубцы со сметаной Котлета рубленная из филе птицы	75/5	17,9	7,9	5,5	169,9	0,13	4,03	0,12	0,121	124,2	8,12	23,14	6,3	564,2	523	6,3
682 688		Рис отварной Макароны отварные	200	4,65 6,89	17 8,81	42,88 42,23	348 268	0,04	0	0,2	0,01	1,8	0,85	24,2 10,69	0,68 1,07	4,2 161,73	51,84 48.05	78,29 47,08
		Макароны отварные Сок фруктовый	200	0	0	10,7	43	0,03	10	0,07	0,02	0	0,4	9	2,2	0	0	11
864		Компот из свежих фруктов Кофе 3 в 1	200	0,1 2,34	0,1 10,28	15,3 70.25	59,1 361,19	0,6	1,1 0	0	0,01	0,1	0,2	0,2	2,2	0,2	1,1 49	0,1
944		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	43	0	0,3	1,2	0,01	5,25	0,08	4,4	0,87	0,55	5,25	8,24
		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 30	3,06 4,56	1,2 0,48	47 29,16	265 142	0,06	14 0	0	0.02	14,8 12	87,2 0,54	26 8,4	1,1 0.66	0 299,4	55.8	39
	670	Самса с курицей	100	11	24	17	325	0,45	0	303	0,66	7	14	44,1	3,06	323,21	453	231,1
	635	Ватрушка из слоёного теста с творогом	100	9,9	8,5	24,1	248	0,45	0	315	0,79	0	14,2	37,17	3,54	654	254,1	251,3
		Четверг																
		Обед Салат "Мясной " из говядины с кукурузой и													1			
	654	соленым огурцом	150	11	9,6	4,6	148,4	0,2	5,2	0,15	0,16	46,5	3,5	32,54	3,56	489	125,3	156
	650	Салат "Деревенский" из варённой свеклы с соленым огурцом и зеленым горошком	125	1,8	8,3	8,7	115,1	0,027	3,6	2	0,04	305	0,331	23	0,79	77	305	38
	673	Солянка сборная из курицы с сосисками и сметаной	300/15	18,2	18,4	0	238	1.5	25	22	0.4	25	14,6	21,3	0,83	257	215,92	47,02
210	573	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	27,27	26,71	29,82	459	0,12	39,76	0,23	0,29	164	6,41	77,98	3,1	1088,94	839,92	349,36
660 622		Котлета из филе птицы панированная жареная Оладьи из печени	75/5 120/6	21,4 12,6	8,17 7,7	13,33 8,1	212 152,7	0,053	1,03 4,35	1,55 6,7	0,122 1,45	14,77 12,35	6,799 3,25	51,41 16,52	133,5	59,16 452,3	192,96 23,54	133,5 125,6
694		Картофельное пюре	200	4,09	9,49	20,89	205	0,17	6,84	0,13	0,16	61,93	1,8	37,4	1,4	231	286	107,88
682		Рис отварной Сок фруктовый	200 200	4,65 0	17 0	42,88 10,7	348 43	0,04	10	0,2	0,01	1,8	0,85 0,4	24,2 9	0,68 2,2	4,2 0	51,84 0	78,29 11
		Кофе 3 в 1	200	2,34	10,28	70,25	361,19	0	0	0	0	2	0	3	0	2	49	0
944 868		Чай с сахаром и лимоном Компот из сухофруктов	200 200	0,2	0,05	15,01 21,66	43 87	0	0,3	1,2 0	0,01	5,25 33,6	0,08	4,4 4,5	0,87 0,95	0,55 1,95	5,25 87,45	8,24 11,55
		Хлеб пшеничный	20	3,06	1,2	47	265	0,06	14	0	14	14,8	87,2	26	1,1	0	0	0
		Хлеб ржаной Мини пицца	30 150	4,56 10,8	0,48 8,5	29,16	142 218	0,06	0 25	0 293	0,02	12 25	0,54 7,2	8,4 18,1	0,66 2,8	299,4 78	55,8 131	39 354,1
	681	Язычок слоёный	60	5,4	21,6	37,5	368	0,44	0	913	0,48	0	6,5	73	1,2	304	23,4	122,1
№	№ техноло	и	Macca	Пище	евые веще	ства	Энергетиче ская		Витами	ны (мг)				M	Іинералы (мг)		
рецепту ры	гич.	Наименование блюда	Наименование блюда порции в граммах Б Ж У		ценность (Ккал)	ть				Ca PP Mg Fe Na K P								
	карты	яринтя		(LEAR)	61 C A B2				Ca FF NIG FC NA						Ĺ			
		Обед Салат "Витаминный "из свежей капусты с морковью			-		-			-								<u> </u>
	649	и свежим огурцом	125	1,4	10	4,2	111,8	0,35	4,1	1,32	0,02	0,1	11,3	4,3	2,1	1,2	0,1	4,3
	655	Салат "Нежный "из варённых овощей с куриным филе и соленым огурцом	150	7,8	4,4	2,00	86	0,35	35	2,332	0,58	71	19,1	178,12	2,44	25,2	41,2	99,32
170 208		Борщ со свежей капустой и цыплёнком Суп картофельный с вермешелью и цыплёнком	250/50 250/50	2,25 3.5	5,86 2,2	11,05 2,7	123 44,7	0,07	14,44 10,12	1,07 0,24	0,07 0,12	43,38 21,12	0,81 34,21	30,66 13,4	1,43	23,58 11,2	442,8 11.3	61,68 1,4
510		Котлета рыбная	100/7	12,76	6,73	15,36	176	0,09	0,4	0	0,12	63,61	1,72	29,24	1,04	1609,89	267,17	170,28
667 694		Котлета рубленная из филе птицы Картофельное пюре	75/5 200	17,9 4,09	7,9 9,49	5,5 20,89	169,9 205	0,13 0,17	4,03 6,84	0,12 0,13	0,121 0,16	124,2 61,93	8,12 1,8	23,14 37,4	6,3 1,4	564,2 231	523 286	6,3 107,88
688		Макароны отварные	200	6,89	8,81	42,23	268	0,07	0	0,09	0,03	11,32	0,68	10,69	1,07	161,73	48,05	47,08
944		Кофе 3 в 1 Чай с сахаром и лимоном	200 200	2,34 0,2	10,28 0,05	70,25 15,01	361,19 43	0	0,3	1,2	0,01	5,25	0,08	3 4,4	0,87	0,55	49 5,25	0 8,24
864		Компот из свежих фруктов Сок фруктовый	200 200	0,1	0,1	15,3 10.7	59,1 43	0,6	1,1 10	1	0,01	0,1	0,2 0,4	0,2 9	2,2 2,2	0,2	1,1 0	0,1 11
		Хлеб пшеничный	20	3,06	1,2	47	265	0,06	14	0	14	14,8	87,2	26	1,1	0	0	0
		Хлеб ржаной Самса с курицей	30 100	4,56 11	0,48 24	29,16 17	142 325	0,06 0,45	0	303	0,02 0,66	12 7	0,54 14	8,4 44,1	0,66 3,06	299,4 323,21	55,8 453	39 231,1
		Крудсеан с повитном	100	6.8	21.2	72		0.44	Λ	260	0.48			12.1		2.3	25.3	

 Заведующий столовой
 Логинова Н.А.

 Калькулятор
 Рыбалко Е.Б.