

СОГЛАСОВАНО

Директор *И.В.В.В. Васильева**И.В.В.В. Васильева* 2023г.

Духовенственное епархиальное образованное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района. Стоимость 125 руб.

День: Понедельник
Месяц: Январь

Сезон: Зимы
Возраст: 12-18



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Клепалова Е.Г. 2023г.

| № рецепта | Примеч. пищ. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|----|---------------------------|----|---|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Ca | Na | Cl | P | Mg | Fe | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 433 | Кашка с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 | | | | | | | |
| к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 5 | 4,15 | 16,7 | 110,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 | 4,3 | 3,5 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 8 | 6,75 | 41,46 | 244,6 | 0,3 | 1 | 180 | 0,2 | 258,7 | 181,3 | 29,5 | 1,9 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне | 250/5 | 3,6 | 3,3 | 12,1 | 146 | 0,07 | 5,4 | 87,0 | 0,3 | 11,0 | 13,0 | 7,4 | 0,3 | | | | | | | | |
| 283 | Тертель (1й вариант), соус сметанный | 100/50 | 15,2 | 20,4 | 14 | 238,1 | 0,06 | 7 | 91 | 0,8 | 151 | 55,3 | 14,4 | 1,3 | | | | | | | | |
| 331 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,8 | 43,2 | 251,5 | 0,01 | 0 | 0,3 | 1,2 | 44 | 21,6 | 23,1 | 2,3 | | | | | | | | |
| 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 111,1 | 0,02 | 15,3 | 2 | 0,01 | 4,5 | 1,4 | 3,6 | 0,18 | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 11,6 | 13,4 | 45,8 | 1,2 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 825 | 28,3 | 30,2 | 113,0 | 844,9 | 0,3 | 27,7 | 180,3 | 3,9 | 222,1 | 299,1 | 94,3 | 5,3 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 36,3 | 37,9 | 134,5 | 1039,5 | 0,56 | 28,7 | 360,3 | 4,1 | 430,8 | 480,4 | 123,8 | 7,2 | | | | | | | | |