

OC 05 2025 - Secu

| №   | Наименование блюда и кулинарных изделий                         | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) |       |         |         | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества, мг |       |       | Витамины, мг |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|-------|---------|---------|-----------|--------------------------|-------|-------|--------------|--|--|
|     |                                                                 |                    | Б                     | Ж     | У       | Ca      |           | Fe                       | B1    | B2    | C            |  |  |
|     | <b>ЗАВТРАК</b>                                                  |                    |                       |       |         |         |           |                          |       |       |              |  |  |
| 185 | Каша манная молочная с маслом                                   | 150/5              | 3.98                  | 3.81  | 20.64   | 70.24   | 0.29      | 0.04                     | 0.08  | 0.31  | 0            |  |  |
| 395 | Какао с молоком                                                 | 150                | 2.34                  | 2     | 10.63   | 70      | 94.3      | 0.1                      | 0.03  | 0.11  | 0.98         |  |  |
|     | Хлеб пшеничный с маслом крестьянским сладко-сливочным МДЖ 72,5% | 30/7               | 6.5                   | 8.7   | 14.2    | 161     | 158.1     | 0.74                     | 0.06  | 0     | 0.24         |  |  |
|     | <b>Итого:</b>                                                   | 342                | 12.82                 | 14.51 | 45.47   | 301.24  | 252.69    | 0.88                     | 0.17  | 0.42  | 1.22         |  |  |
|     | <b>2-й ЗАВТРАК</b>                                              |                    |                       |       |         |         |           |                          |       |       |              |  |  |
|     | Фрукты свежие яблоко(1шт)                                       | 100                | 12                    |       | 20.2    | 84.8    | 14        | 0.6                      | 0.02  |       | 4            |  |  |
|     | <b>ОБЕД</b>                                                     |                    |                       |       |         |         |           |                          |       |       |              |  |  |
| 81  | Суп картофельный с горохом                                      | 150                | 3.19                  | 3     | 11.89   | 88.5    | 21.29     | 1.11                     | 0.11  | 0.04  | 3.39         |  |  |
| 261 | Котлеты из мяса говядины                                        | 60                 | 15.81                 | 1.785 | 33.405  | 368.05  | 20.145    | 1.666                    | 0.068 | 0.085 | 0.646        |  |  |
| 33  | Капуста тушеная                                                 | 120                | 0.71                  | 3.05  | 4.18    | 46.95   | 17.58     | 0.66                     | 0.01  | 0.02  | 4.75         |  |  |
| 376 | Компот из сухофруктов                                           | 150                | 0.33                  | 0.015 | 0.51    | 84.75   | 23.86     | 0.936                    | 0.002 | 0.005 | 0.3          |  |  |
|     | Хлеб пшеничный                                                  | 30                 | 2.28                  | 0.27  | 14.07   | 69      | 6.9       | 0.57                     | 0.048 | 0     | 0            |  |  |
|     | Хлеб отрубной                                                   | 30                 | 1.98                  | 0.36  | 10.59   | 54      | 8.4       | 1.08                     | 0.069 | 0     | 0            |  |  |
|     | <b>Итого:</b>                                                   | 540                | 36.3                  | 8.48  | 94.845  | 796.05  | 112.175   | 6.622                    | 0.327 | 0.15  | 13.086       |  |  |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>                                                  |                    |                       |       |         |         |           |                          |       |       |              |  |  |
| 212 | Запеканка из творога                                            | 100                | 12.09                 | 9.79  | 36.69   | 285     | 76.64     | 1                        | 0.07  | 0.13  | 0.08         |  |  |
| 397 | Чай с сахаром                                                   | 150                | 3.15                  | 2.72  | 0.49    | 89      | 114.7     | 0.41                     | 0.04  | 0.14  | 1.2          |  |  |
|     | <b>Итого:</b>                                                   | 250                | 15.24                 | 12.51 | 37.18   | 374     | 191.34    | 1.41                     | 0.11  | 0.27  | 1.2          |  |  |
|     | <b>Всего</b>                                                    |                    | 64.36                 | 35.5  | 177.495 | 1471.29 | 556.205   | 8.912                    | 0.607 | 0.84  | 15.506       |  |  |

**КОПИЯ ВЕРНА**

МФЮ "Семанит"  
каб. №10 "Ремна"