

Согласовано
ГАУ КО «Колледж предпринимательства»
Д.Л. Сергеев



Утверждаю
Директор ООО «ЭНОЛА»
А.В. Таева



Примерное меню

2025 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: вторник														
Неделя: 1														
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	100	2,7	0,200	2,750	44,9	34,135	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12,17	14,12	3,66	194,15	0,53	2,82	121,34	1,12	16,08	134,19	17,37	0,92
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,61	34,33	279,90	0,26		23,7	0,53	15,04	180,68	120,14	4,04
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	хлеб	50	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		860	30,49	26,79	90,33	835,10	0,92	187,43	809,44	5,27	105,10	434,95	190,50	7,73

