

Согласовано  
Директор: *[Подпись]*  
Дата: 06 октября 2023г.



Утверждаю  
«Комитет по питанию»  
И.Н. Федотова  
Дата: 06 октября 2023г.

### Меню

День: пятница  
Неделя: 1 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 7 - 11 лет

#### Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
610	Яблоки (порциями)	100.00	8.18	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
745	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	155.00	7.53	8.68	6.31	42.64	266.46	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	14.80	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.47	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	118.20	31.00	0.98	208.36	9.00	2.00	0.03
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.07	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

#### Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	13.82	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
25	Винегрет овощной (67)	60.00	5.03	0.80	6.06	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.85	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
749	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5	205.00	11.13	4.43	7.55	13.57	124.02	0.08	0.05	6.04	0.23	1.94	0.00	17.98	80.32	21.08	0.78	278.32	3.97	1.80	0.00
662	Птица, тушеная в соусе М_290	100.00	39.22	13.84	19.27	2.95	110.58	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	5.87	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
651	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	18.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00