

Согласовано:  
Директор

Дата "14" сентября 2023



### Меню

День: четверг  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная группа: 7 - 14 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	
733	Бутерброд с мясным сливочным М 1	40,00	6,13	2,36	6,49	14,68	146,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,13	0,15	8,40	22,50	4,20	0,35	1,60	0,96	1,90	0,00
682	Макаронные отварные с сыром 150 гр М 204	155,00	16,71	9,18	9,22	27,68	233,83	0,05	0,06	0,14	0,07	0,83	0,27	65,05	110,05	12,14	0,87	78,41	0,68	2,95	0,00
724	Какао с молоком М 382	200,00	6,47	3,97	3,42	26,08	143,00	0,04	0,16	1,30	0,02	0,01	0,05	125,12	116,20	51,00	0,98	206,38	9,00	2,00	0,03
698	Хлеб пшеничный	40,00	2,84	3,04	0,32	19,44	65,20	0,04	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	1,26	2,40	0,00
726	Ябло вареное М 209	40,00	7,80	5,08	4,60	0,28	62,60	0,03	0,18	0,00	0,10	0,24	0,88	22,00	76,80	4,80	1,00	56,00	0,00	12,26	0,00
698	Яблоки свежие порциями	100,00	10,74	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

#### 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	
736	Салат из белокочанной капусты М 45	60,00	2,08	0,89	3,05	5,39	51,64	0,02	0,02	21,80	0,12	1,39	0,00	24,34	17,98	9,85	0,33	142,02	1,72	0,15	0,01
458	Суп крестьянский с крупой М 98	200,00	3,08	1,51	3,98	11,42	87,80	0,04	0,03	1,40	0,18	1,86	0,00	18,80	40,06	16,80	0,52	174,64	2,47	1,41	0,01
652	Фрикадельки в соусе М 280	100,00	27,41	7,99	9,09	10,99	153,75	0,05	0,08	1,52	0,01	2,29	0,04	29,39	91,85	12,98	1,22	174,11	5,30	1,27	0,03
753	Каша пшеничная явкая 150 М 303	200,00	6,26	5,67	6,08	33,51	213,71	0,11	0,05	0,00	0,03	0,96	0,10	21,12	129,45	29,30	2,18	114,47	0,00	34,95	0,00
707	Компот из яблок М 348	200,00	7,82	0,36	0,00	28,06	108,83	0,03	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	15,87	25,59	8,33	0,60	164,67	0,00	0,12	0,05
651	Хлеб бородинский	40,00	2,36	2,72	0,52	16,26	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