



Согласовано
 Директор *М. Н. Федотова*
 Дата 10.11.2023



Утверждаю
 «Комбинат питания»
 М. Н. Федотова
 Дата 10 ноября 2023г

Меню

День: пятница
 Неделя: 2 неделя
 Сезон: зимний
 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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	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
879	Каша полбяная с маслом 200/10	210,00	15,49	9,40	11,95	37,09	295,71	0,03	0,13	1,30	0,06	0,10	0,20	121,18	92,07	13,86	0,12	147,50	9,00	2,10	0,02
697	Кофейный напиток с молоком 379	200,00	8,73	3,30	2,73	24,99	146,30	0,04	0,15	1,30	0,02	0,00	0,05	120,00	90,00	14,00	0,10	146,00	9,00	2,00	0,02
569	Хлеб пшеничный	40,00	3,07	3,04	0,32	19,44	96,20	0,04	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	8,00	28,00	5,60	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
429	Салат из свеклы отварной М 52	60,00	2,29	0,81	3,65	4,72	53,91	0,01	0,02	5,70	0,00	1,64	0,00	21,09	24,51	12,54	0,80	0,00	3,99	0,40	0,00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М 103	200,00	8,91	4,88	4,74	16,73	112,02	0,09	0,05	17,28	0,26	1,18	0,00	21,98	54,60	22,64	0,86	309,24	3,93	0,29	0,01
662	Птица тушенная в соусе М 290	100,00	32,69	10,36	16,00	2,95	92,48	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
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200,00	11,22	11,06	8,70	57,28	359,91	0,28	0,15	0,00	0,03	0,82	0,10	20,07	276,58	184,24	6,19	358,25	3,10	5,43	0,02
721	Компот из свежих яблок М 342	200,00	5,91	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	0,01	1,50	0,00	0,18	0,00	4,00	3,20	0,80	0,40	111,20	0,80	0,12	0,00
851	Хлеб Дарницкий	40,00	2,36	2,72	0,52	16,28	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