



Утверждаю

 Директор
 Дата: 10.11.2023



Утверждаю

 Руководитель центра питания
 М.Н. Федотова
 10 ноября 2023г

Меню

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рецеп. блюда | Наименование | 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 (мкг) | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (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 |
| 903 | Каша пшеничная с маслом 250/10 №173 | 280.00 | 17.72 | 11.73 | 12.89 | 46.35 | 351.13 | 0.04 | 0.16 | 1.63 | 0.06 | 0.10 | 0.21 | 150.88 | 114.35 | 17.33 | 0.14 | 184.00 | 11.25 | 2.80 | 0.02 |
| 697 | Кофейный напиток с молоком 379 | 200.00 | 8.73 | 3.30 | 2.73 | 24.96 | 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 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.06 |

Обед

| № рецеп. блюда | Наименование | 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 (мкг) | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | F | |
| 851 | 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 |
| 429 | Салат из свеклы отварной М_52 | 100.00 | 3.81 | 1.35 | 6.08 | 7.87 | 89.85 | 0.02 | 0.04 | 9.50 | 0.00 | 2.73 | 0.00 | 35.15 | 40.85 | 20.90 | 1.33 | 0.00 | 6.65 | 0.66 | 0.00 |
| 478 | Суп картофельный с макаронными изделиями М_103 | 250.00 | 11.14 | 6.11 | 5.93 | 20.91 | 140.02 | 0.11 | 0.06 | 21.80 | 0.32 | 1.48 | 0.00 | 27.45 | 66.25 | 28.30 | 1.08 | 388.55 | 4.91 | 0.37 | 0.02 |
| 662 | Птица, тушенная в соусе М_290 | 100.00 | 32.89 | 10.36 | 15.00 | 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 | 11.66 | 8.70 | 57.26 | 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 | 1.60 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 4.00 | 3.20 | 0.80 | 0.40 | 111.20 | 0.80 | 0.12 | 0.00 |