



Утверждаю:  
 Директор «Комбинат питания»  
 М. И. Федотова  
 Дата: 22 декабря 2023 г.

Меню

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	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	Se (мкг)	F	
910	НБлоки свежие 100 г (3шт)	100,00	13,23	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	273,00	2,00	0,30	0,00
879	Каша пшеничная с маслом 200г10	210,00	55,49	9,40	11,95	37,09	295,71	0,03	0,13	1,30	0,08	0,10	0,20	121,18	92,07	13,98	0,12	147,50	9,00	2,10	0,02
897	Кобфейный напиток с молоком 379	200,00	8,73	3,30	2,73	24,96	140,30	0,04	0,15	1,30	0,02	0,00	0,05	120,00	90,00	14,00	0,10	148,00	9,00	2,00	0,02
868	Хлеб пшеничный	40,00	3,07	3,04	9,32	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	1,26	2,40	0,00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	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	Se (мкг)	F	
426	Салат из свежих овощей М 52	60,00	3,29	0,81	3,65	4,72	53,93	0,01	0,02	5,70	0,00	1,64	0,00	21,09	24,51	12,54	0,80	0,00	3,00	0,40	0,00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М 103	200,00	8,84	5,13	4,74	16,73	112,60	0,09	0,05	17,28	0,26	1,18	0,00	21,96	54,60	22,64	0,86	309,24	3,93	0,29	0,01
882	Птица тушеная в соусе М 290	100,00	32,89	11,56	16,00	2,95	95,30	0,01	0,01	0,06	0,01	0,97	0,03	16,69	8,99	1,61	0,05	20,08	1,18	0,28	0,00
704	Каша гречневая рассычатая 302	200,00	12,39	11,66	5,70	57,26	359,91	0,26	0,15	0,00	0,03	0,82	0,10	20,07	276,58	184,24	19,35	28,31	3,10	5,43	0,02
721	Компот из свежих яблок М 342	200,00	6,73	0,15	0,16	27,67	108,98	0,01	0,01	1,60	0,00	0,10	0,00	4,00	3,20	0,80	0,40	111,20	0,83	0,12	0,00
851	Хлеб пшеничный	40,00	2,98	2,72	8,52	16,28	96,00	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