

Согласовано

Директор

на 19 сентября 2024г.

Утверждаю



### Меню

День: четверг

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

#### Завтрак

| № рец | 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    |
| 569   | Хлеб пшеничный              | 40.00         | 4.57    | 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     | 0.00 |
| 609   | Бутерброд с повидлом        | 55.00         | 12.24   | 2.40            | 4.39  | 27.11    | 156.70                 | 0.05         | 0.02 | 0.10 | 0.02 | 0.44 | 0.08    | 10.90                | 29.40  | 11.30 | 0.87 | 0.75    | 0.96    | 1.85     | 0.00 |
| 923   | Каша вязкая манная с маслом | 260.00        | 23.21   | 11.97           | 11.39 | 56.36    | 368.78                 | 0.14         | 0.31 | 2.70 | 0.07 | 0.91 | 0.20    | 259.78               | 234.62 | 38.86 | 0.78 | 508.48  | 18.72   | 20.50    | 0.04 |
| 697   | Кофейный напиток с молоком  | 200.00        | 10.05   | 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 |

#### Обед

| № рец | 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                      | 100.00        | 3.75    | 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 |
| 711   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 255.00        | 10.40   | 5.42            | 8.94 | 10.04    | 126.92                 | 0.06         | 0.05 | 21.86 | 0.25 | 2.37 | 0.00    | 38.64                | 50.06 | 21.86 | 0.78 | 302.70  | 4.25    | 0.35     | 0.01 |
| 592   | Макаронные изделия отварные                   | 200.00        | 11.64   | 7.05            | 6.50 | 42.30    | 260.59                 | 0.07         | 0.03 | 0.00  | 0.03 | 1.09 | 0.10    | 5.42                 | 50.54 | 9.02  | 1.06 | 90.68   | 1.02    | 0.07     | 0.00 |
| 712   | Компот из чернослива                          | 200.00        | 8.54    | 0.34            | 0.00 | 23.65    | 92.81                  | 0.00         | 0.01 | 0.45  | 0.00 | 0.27 | 0.00    | 11.89                | 12.33 | 15.16 | 0.45 | 128.39  | 0.08    | 0.04     | 0.00 |
| 571   | Хлеб - пшеничный                              | 40.00         | 3.07    | 2.92            | 0.52 | 14.20    | 75.60                  | 0.07         | 0.03 | 0.00  | 0.00 | 0.56 | 0.00    | 14.80                | 71.20 | 22.00 | 1.08 | 0.00    | 1.76    | 2.20     | 0.00 |
| 629   | Голубцы Ленивые                               | 150.00        | 44.11   | 9.79            | 8.99 | 24.13    | 177.50                 | 0.05         | 0.01 | 9.90  | 0.02 | 1.91 | 0.03    | 10.61                | 9.66  | 1.63  | 0.05 | 20.08   | 1.18    | 0.28     | 0.00 |

Директор: Николаева М.А.

Калькулятор: \_\_\_\_\_