

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИИ Николаева М.А.

*[Signature]*

Дата: 20.05.2025

## ДЕНЬ 7

### МЕНЮ (1-4 класс)

| Выход (г)                                     | Наименование блюда                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | № рецептуры                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                |                                                                                                                                                  |                                                                                |                                                  |
| 15                                            | <b>Сыр (порциями)</b>                                                                                                                            | Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4                                               | 15,01                                            |
| 40                                            | <b>Яйца вареные</b><br><small>яйца куриные, соль поваренная йодированная</small>                                                                 | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                               | 209                                              |
| 200/10                                        | <b>Каша жидкая из манной крупы с маслом</b><br><small>молоко., крупа манная, масло сливочное., сахар-песок, соль поваренная йодированная</small> | Калорийность-258, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33                                | 181                                              |
| 36                                            | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                            | Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18                                          | 299,01                                           |
| 200                                           | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><small>сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота</small>                                                   | Калорийность-116, Углеводы-28                                                  | 349                                              |
| 100                                           | <b>Яблоки свежие</b>                                                                                                                             | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 500,03                                           |
| <b>Итого за</b>                               |                                                                                                                                                  |                                                                                | Калорийность-620, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-89 |
| <b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b> |                                                                                                                                                  |                                                                                | <b>122,42</b>                                    |

### МЕНЮ (ГПД)

| Выход (г)                                  | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | № рецептуры                                       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Обед</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                                                   |
| 200                                        | <b>Борщ с капустой и картофелем</b><br><small>свекла., капуста белокочанная, картофель, морковь., лук репчатый, томат-паста, масло растительное., сметана., сахар-песок, мука пшеничная в/с, соль поваренная йодированная, лист лавровый</small> | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12                                  | 82                                                |
| 150/10                                     | <b>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b><br><small>крупа рисовая, масло сливочное., соль.</small>                                                                                                                                                | Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40                                 | 171                                               |
| 70/5/15                                    | <b>Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)</b><br><small>минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное., соль., лимонная кислота</small>                                                                             | Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5                                | 234,02                                            |
| 24                                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12                                          | 299,01                                            |
| 30                                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15                                          | 302                                               |
| 180                                        | <b>Кофейный напиток с молоком 1</b><br><small>молоко., сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                                                                                                     | Калорийность-141, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25                                 | 379                                               |
| <b>Итого за Обед</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                | Калорийность-786, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-108 |
| <b>Итого стоимость комплексного обеда:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                | <b>153,00</b>                                     |

Повар \_\_\_\_\_