



Утверждаю:  
Директор ООО "Коминат питания"  
М.Н. Федотова  
Дата "27" сентября 2023

## Меню

День: среда

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

### 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      | I (мкг) | Se (мкг) | F    |      |
| 401   | Масло (порциями) М_14                        | 10.00         | 6.00    | 0.08            | 8.25 | 0.08     | 74.80                  | 0.00         | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.15    | 2.40                 | 3.00   | 0.00  | 0.02 | 1.50   | 0.00    | 0.10     | 0.00 |      |
| 741   | Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М_173 | 155.00        | 9.18    | 6.48            | 7.31 | 32.06    | 218.12                 | 0.14         | 0.11 | 0.97 | 0.04 | 0.16 | 0.11    | 100.18               | 153.66 | 40.80 | 1.07 | 182.40 | 8.41    | 2.55     | 0.01 |      |
| 597   | Чай с фруктовым соком                        | 200.00        | 6.94    | 0.54            | 0.10 | 8.58     | 33.00                  | 0.00         | 0.00 | 1.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00    | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00    | 0.00     | 0.00 | 0.00 |
| 569   | Хлеб пшеничный                               | 40.00         | 2.84    | 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 |      |
| 605   | Груша порциями                               | 100.00        | 27.33   | 0.40            | 0.30 | 9.50     | 42.00                  | 0.02         | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00    | 19.00                | 16.00  | 12.00 | 2.30 | 155.00 | 1.00    | 0.10     | 0.01 |      |

### 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      | I (мкг) | Se (мкг) | F    |
| 731   | Салат из квашенной капусты М_47     | 100.00        | 14.46   | 1.60            | 4.99  | 7.68     | 83.39                  | 0.02         | 0.02 | 25.30 | 0.00 | 2.30 | 0.00    | 41.98                | 30.91  | 14.36 | 0.57 | 14.60  | 0.30    | 0.05     | 0.00 |
| 485   | Суп с макаронными изделиями М_111   | 200.00        | 2.13    | 1.83            | 4.01  | 12.53    | 94.41                  | 0.03         | 0.01 | 0.76  | 0.16 | 2.06 | 0.00    | 7.92                 | 23.80  | 7.27  | 0.40 | 32.80  | 0.88    | 0.05     | 0.00 |
| 732   | Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234 | 100.00        | 18.35   | 7.23            | 5.02  | 10.95    | 118.76                 | 0.06         | 0.04 | 0.62  | 0.03 | 2.54 | 0.03    | 45.26                | 102.07 | 8.82  | 0.40 | 37.53  | 2.62    | 1.00     | 0.00 |
| 706   | Пюре картофельное 200гр_312         | 200.00        | 13.82   | 4.24            | 10.94 | 26.34    | 220.37                 | 0.19         | 0.15 | 6.92  | 0.23 | 0.29 | 0.19    | 50.38                | 110.31 | 37.00 | 1.32 | 772.35 | 11.25   | 1.40     | 0.01 |
| 755   | Компот из чернослива М_348          | 200.00        | 6.35    | 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 |
| 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 |