

Согласовано:
Директор

Дата "12" октября 2023г



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат питания»
М.Н.Федотова
Дата 12 октября 2023г

Меню

День: четверг
Неделя: 2 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) | Se (мкг) | F | |
| 733 | Бутерброд с маслом сливочным М_1 | 40.00 | 8.30 | 2.36 | 8.49 | 14.66 | 146.20 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.13 | 0.15 | 8.40 | 22.50 | 4.20 | 0.35 | 1.50 | 0.96 | 1.90 | 0.00 |
| 724 | Какао с молоком М_382 | 200.00 | 8.47 | 3.97 | 3.42 | 26.08 | 143.00 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 9.00 | 2.00 | 0.03 |
| 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 | 0.00 |
| 881 | Макароны отварные с сыром 200гр М_204 | 205.00 | 18.55 | 10.97 | 9.41 | 36.33 | 266.32 | 0.07 | 0.07 | 0.14 | 0.07 | 1.10 | 0.27 | 66.21 | 121.92 | 14.52 | 1.13 | 101.51 | 0.94 | 2.95 | 0.00 |
| 729 | Яйцо вареное М_209 | 40.00 | 8.28 | 5.06 | 4.60 | 0.28 | 62.60 | 0.03 | 0.18 | 0.00 | 0.10 | 0.24 | 0.88 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 | 56.00 | 0.00 | 12.28 | 0.00 |
| 698 | Яблоки свежие порциями | 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 |

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) | Se (мкг) | F | |
| 930 | Плов из птицы 230г | 230.00 | 41.44 | 14.45 | 23.89 | 48.90 | 314.90 | 0.06 | 0.04 | 4.55 | 0.29 | 5.68 | 0.00 | 20.85 | 107.57 | 38.26 | 0.99 | 66.80 | 2.01 | 9.74 | 0.01 |
| 736 | Чай с лимоном М_377 | 200.00 | 2.60 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.16 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 2.80 | 1.54 | 0.84 | 0.04 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 0.00 |
| 739 | Салат из белокочанной калусты М_45 | 100.00 | 3.46 | 1.48 | 5.08 | 8.98 | 86.07 | 0.03 | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 236.70 | 2.87 | 0.25 | 0.01 |
| 458 | Суп крестьянский с крупой М_98 | 250.00 | 10.62 | 5.36 | 8.14 | 14.28 | 128.91 | 0.05 | 0.04 | 18.00 | 0.23 | 2.36 | 0.00 | 23.50 | 50.10 | 20.75 | 0.65 | 218.55 | 3.09 | 1.76 | 0.01 |
| 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 | 16.96 | 5.64 | 0.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |