

Согласовано  
Директор

*Handwritten signature*

Дата: 17 Октября 2023



Возраст: 15 лет



Утверждено:  
Директор ООО "Комбинат питания"  
И.С. Гладкова  
Дата: 17.10.2023

Меню

Завтрак

№ рецеп.	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	
392	Булгур с маслом	50.00	14.02	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.18	0.22	130.20	96.00	9.46	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
720	Каша из риса и пшена с маслом М. 175	210.00	14.25	6.18	11.62	33.36	259.24	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.38	158.69	36.40	0.77	195.33	10.06	4.75	0.02
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	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
726	Чай с сахаром М. 376	200.00	1.67	0.10	0.03	14.99	36.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Обед

№ рецеп.	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	
429	Салат из свеклы отварной М. 52	60.00	2.24	0.61	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.84	0.00	21.00	24.51	12.54	0.60	0.00	3.09	0.40	0.00
745	Щи из свеклы капуста с картофелем со сметаной 2005	205.00	3.07	1.50	4.94	6.49	79.76	0.05	0.04	16.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.79	0.63	252.28	3.53	0.26	0.01
708	Биточки рубленные с соусом М. 50-283	120.00	41.38	11.46	11.46	13.81	196.72	1.67	0.12	1.42	0.02	0.32	0.03	34.88	133.00	21.49	1.08	203.80	6.99	1.20	0.15
671	Макарон� отварные М. 309 150 гр	200.00	6.92	7.19	6.24	43.18	262.49	0.07	0.03	0.00	0.03	1.11	0.10	5.42	51.48	9.21	1.08	92.50	1.04	0.07	0.00
755	Котлет из чернопшени 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	15.18	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
571	Хлеб ржанопшеничный	40.00	1.97	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.00	71.20	22.00	1.06	0.00	1.76	2.20	0.00