

Сотрудник  
Директор

Дата: 14 сентября 2023



Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат питания"  
М.Н. Федотова  
Дата: 14 сентября 2023

### Меню

День: четверг  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная группа: 12 лет и старше

#### Завтрак

№ рецепта	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	8.13	2.36	8.49	14.86	148.20	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	0.40	22.50	4.20	0.55	1.50	0.96	1.60	0.00
724	Каша с маслом М. 392	200.00	8.47	3.97	3.42	36.08	149.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.08	205.36	9.00	2.00	0.03
589	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	5.90	0.44	0.00	1.29	2.40	0.00
891	Макаронные изделия отварные с сыром 230гр М. 204	206.00	17.42	10.97	8.41	38.93	296.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	66.21	121.92	14.52	1.19	101.51	0.94	2.85	0.00
723	Яйцо вареное М. 209	40.00	7.80	5.08	4.60	0.28	62.80	0.05	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	75.80	4.90	1.00	55.00	0.00	12.25	0.00
863	Яблоки свежие порциями	100.00	10.74	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

№ рецепта	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	
730	Салат из белокачанной капусты М. 45	100.00	3.45	1.45	5.08	8.99	86.07	0.03	0.04	0.01	0.21	2.32	0.00	40.57	28.96	16.42	0.54	238.70	2.87	0.25	0.01
459	Суп крестьянский с хрустом М. 83	250.00	3.83	1.89	4.97	14.23	109.76	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.78	0.01
852	Фрикадельки в соусе М. 280	100.00	27.41	7.95	9.09	10.99	153.75	0.05	0.08	1.52	0.01	2.29	0.04	23.38	91.65	12.60	1.22	174.11	5.50	1.27	0.03
703	Паша пшеничная вязкая 200г 303	200.00	7.93	5.50	8.39	32.65	230.22	0.11	0.05	0.00	0.04	0.65	0.14	21.12	125.87	28.29	2.09	110.95	0.00	33.78	0.00
701	Компот на яблоках 343	200.00	7.82	0.36	0.00	25.06	108.93	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.50	9.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	95.00	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