

Согласовано:
Директор

Дата " " 202



Меню

День: вторник
Неделя: 2 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 (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 358 | Яйца вареные | 40.00 | 8.39 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 62.80 | 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 |
| 751 | Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 | 155.00 | 43.34 | 20.73 | 15.83 | 16.88 | 295.22 | 0.06 | 0.33 | 0.34 | 0.09 | 0.47 | 0.23 | 209.25 | 286.49 | 28.19 | 0.80 | 154.76 | 11.56 | 37.44 | 0.04 |
| 728 | Чай с сахаром М_376 | 200.00 | 1.32 | 0.10 | 0.03 | 14.99 | 56.85 | 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 |
| 609 | Бутерброд с повидлом | 55.00 | 9.77 | 2.40 | 4.36 | 27.68 | 158.80 | 0.04 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 0.08 | 0.08 | 10.00 | 22.80 | 5.60 | 0.60 | 0.75 | 0.96 | 1.85 | 0.00 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.84 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 | 0.00 | 1.60 | 3.00 | 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) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 25 | Винегрет овощной (67) | 60.00 | 5.11 | 0.80 | 6.06 | 4.11 | 74.60 | 0.03 | 0.02 | 7.77 | 0.13 | 2.72 | 0.00 | 15.39 | 24.65 | 11.12 | 0.46 | 66.69 | 1.83 | 0.16 | 0.00 |
| 742 | Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5 | 205.00 | 11.33 | 4.30 | 7.40 | 10.71 | 105.07 | 0.04 | 0.04 | 9.88 | 0.22 | 1.96 | 0.00 | 35.92 | 43.29 | 22.02 | 0.94 | 150.80 | 4.54 | 0.38 | 0.01 |
| 701 | Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50 | 100.00 | 17.72 | 9.81 | 10.41 | 10.83 | 110.05 | 0.03 | 0.04 | 0.77 | 0.02 | 1.53 | 0.03 | 25.95 | 22.66 | 8.82 | 0.40 | 37.53 | 2.62 | 1.00 | 0.00 |
| 644 | Рис отварной М_304 | 200.00 | 14.81 | 4.91 | 8.14 | 47.83 | 266.90 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.38 | 0.14 | 3.48 | 82.62 | 25.56 | 0.69 | 56.79 | 1.01 | 10.96 | 0.00 |
| 730 | Компот из смеси сухофруктов М_349 | 200.00 | 4.53 | 0.57 | 0.00 | 32.21 | 126.05 | 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 |
| 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 |

Согласовано:
Директор

Дата " " 202



Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
М.Н. Федотова
Дата 07 ноября 2023г

Меню

День: вторник
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 | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 358 | Яйца вареные | 40.00 | 8.39 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 62.80 | 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 |
| 751 | Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 | 215.00 | 60.12 | 28.76 | 21.95 | 23.41 | 409.50 | 0.09 | 0.46 | 0.47 | 0.13 | 0.65 | 0.32 | 290.25 | 397.38 | 39.10 | 1.11 | 214.66 | 16.04 | 51.93 | 0.05 |
| 728 | Чай с сахаром М_376 | 200.00 | 1.32 | 0.10 | 0.03 | 14.99 | 56.85 | 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 |
| 609 | Бутерброд с повидлом | 55.00 | 9.77 | 2.40 | 4.36 | 27.68 | 158.80 | 0.04 | 0.01 | 0.10 | 0.02 | 0.08 | 0.08 | 10.00 | 22.80 | 5.60 | 0.60 | 0.75 | 0.96 | 1.85 | 0.00 |
| 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 |

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 |
| 25 | Винегрет овощной (67) | 100.00 | 8.51 | 1.34 | 10.11 | 6.86 | 124.34 | 0.05 | 0.04 | 12.95 | 0.22 | 4.54 | 0.00 | 25.65 | 41.08 | 18.53 | 0.77 | 111.15 | 3.05 | 0.27 | 0.00 |
| 703 | Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5 | 255.00 | 14.34 | 4.51 | 8.93 | 14.37 | 127.87 | 0.05 | 0.05 | 12.35 | 0.27 | 2.50 | 0.00 | 45.01 | 58.06 | 28.33 | 1.24 | 194.00 | 5.87 | 0.51 | 0.01 |
| 701 | Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50 | 100.00 | 17.72 | 9.81 | 10.41 | 10.83 | 110.05 | 0.03 | 0.04 | 0.77 | 0.02 | 1.53 | 0.03 | 25.95 | 22.66 | 8.82 | 0.40 | 37.53 | 2.62 | 1.00 | 0.00 |
| 874 | Рис отварной 200 гр М_304 | 200.00 | 14.81 | 4.91 | 8.14 | 47.83 | 266.90 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.38 | 0.14 | 3.48 | 82.62 | 25.56 | 0.69 | 56.79 | 1.01 | 10.96 | 0.00 |
| 730 | Компот из смеси сухофруктов М_349 | 200.00 | 4.53 | 0.57 | 0.00 | 32.21 | 126.05 | 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 |
| 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 |