

Согласовано  
Директор

Дата 11 2023



Утверждаю  
«Комбинат питания»  
М.Н. Федотова  
Дата 24 ноября 2023г

Меню

День: пятница  
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	
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	100.00	9.55	0.40	0.40	9.60	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
903	Каша полбяная с маслом 250/10 №173	260.00	17.72	11.73	12.69	48.35	351.13	0.04	0.16	1.63	0.08	0.10	0.21	150.88	114.35	17.33	0.14	184.00	11.25	2.80	0.02
697	Косейный напиток с молоком_379	200.00	8.73	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
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 (мкг)	Se (мкг)	F	
851	Хлеб дарницкий	40.00	2.36	2.72	0.52	16.28	99.00	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
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	3.61	1.35	6.08	7.67	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.65	20.90	1.33	0.00*	6.65	0.66	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	11.24	6.41	5.93	20.91	140.75	0.11	0.08	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	366.55	4.91	0.37	0.02
662	Птица тушеная в соусе М_290	100.00	32.69	11.56	15.00	2.95	95.30	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	11.22	11.66	8.70	57.26	359.91	0.26	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.45	0.16	0.18	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00