



Утверждаю:
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М. И. Федотов
 Дата: 18.09.2024

Меню

День четверг
 Неделя 1 недели
 Сезон
 Возрастная группа 7-11 лет

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		В1	В2	С	А	Е	D (МКГ)	Ca	P	Mg	Fe	K (МКГ)	Se (МКГ)	F		
900	Кисель из повидла	200.00	7.81	0.07	0.00	26.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	6.06	6.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
392	Бутерброд с сыром	50.00	16.24	6.70	7.96	14.62	163.80	0.04	0.06	0.10	0.08	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.96	0.96	4.03	0.00	
720	Каша из риса и пшена с маслом М_175	210.00	15.25	6.18	11.62	33.36	261.22	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.36	166.69	36.40	0.77	196.33	10.05	4.73	0.02	
669	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	19.44	96.20	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

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (МКГ)	Ca	P	Mg	Fe	K (МКГ)	Se (МКГ)	F	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	0.16	0.03	16.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
746	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205.00	10.27	4.50	7.46	6.49	103.56	0.05	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.79	0.63	262.28	3.63	0.28	0.01
861	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.62	0.00	98.00	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	0.00
616	Биточки "Сочные" с томатным соусом 50/50	100.00	33.40	12.39	6.96	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.62	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
670	Макаронные отварные М_309 200 гр	200.00	8.22	8.03	6.52	43.61	268.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.64	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
429	Салат из свеклы отварной М_52	60.00	4.08	0.81	3.66	4.72	64.63	0.01	0.02	6.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.61	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00

Полдник

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (МКГ)	Ca	P	Mg	Fe	K (МКГ)	Se (МКГ)	F	
693	Каша рисовая вязкая с маслом д/ш 160/5 №182	166.00	11.16	4.69	6.45	29.71	195.08	0.04	0.11	0.96	0.03	0.19	0.11	81.80	117.92	27.09	0.42	134.97	7.14	6.66	0.01
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.47	0.16	0.03	16.20	69.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
669	Хлеб пшеничный	30.00	2.38	2.28	0.24	14.68	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.60	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00