Согласовано:
Директор
Дата 13.05.2021

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
М.Н.Федотова
Дата 13.05.2021

# Меню

День: понедельник
Неделя:1 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 |
| 910 | Яблоки свежие 100 г (д/ш) | 100.00 | 11.59 | 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 |
| 717 | Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173 | 210.00 | 15.22 | 8.74 | 12.49 | 43.87 | 322.28 | 0.19 | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.25 | 0.20 | 134.54 | 207.40 | 54.94 | 1.46 | 245.00 | 11.25 | 3.45 | 0.02 |
| 697 | Кофейный напиток с молоком_379 | 200.00 | 8.82 | 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 | 60.00 | 4.75 | 4.56 | 0.48 | 29.16 | 142.80 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 12.00 | 38.00 | 8.40 | 0.66 | 0.00 | 1.92 | 3.60 | 0.00 |
| 401 | Масло (порциями) М_14 | 10.00 | 7.20 | 0.08 | 8.25 | 0.08 | 76.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.15 | 2.40 | 3.00 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.10 | 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 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.44 | 2.72 | 0.52 | 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 |
| 726 | Суп картофельный с горохом М_102 | 250.00 | 10.02 | 8.38 | 8.30 | 19.50 | 173.15 | 0.23 | 0.07 | 13.73 | 0.27 | 2.45 | 0.00 | 34.72 | 87.88 | 36.42 | 2.05 | 247.10 | 4.43 | 2.88 | 0.01 |
| 739 | Салат из белокочанной капусты М_45 | 100.00 | 6.77 | 1.48 | 5.08 | 8.98 | 88.07 | 0.03 | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 236.70 | 2.87 | 0.25 | 0.01 |
| 616 | Котлета "Аппетитная" с томатным соусом 50/50 | 100.00 | 37.69 | 7.83 | 8.34 | 1.07 | 136.68 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 0.76 | 0.00 | 6.01 | 16.36 | 9.95 | 0.45 | 4.45 | 0.18 | 0.09 | 0.00 |
| 670 | Макароны 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 | 5.54 | 52.04 | 9.30 | 1.09 | 93.45 | 1.05 | 0.07 | 0.00 |
| 597 | Чай с фруктовым соком | 200.00 | 6.72 | 0.54 | 0.10 | 8.58 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 1.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |