

Согласовано:
Директор

Дата " 11 / 01 / 2024 "



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат питания»
М.Н. Федотова
Дата 11 / 01 / 2024

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) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 879 | Каша полбяная с маслом 200/10 | 210.00 | 16.09 | 9.40 | 9.95 | 37.09 | 295.71 | 0.03 | 0.13 | 1.30 | 0.06 | 0.10 | 0.20 | 121.18 | 92.07 | 13.86 | 0.12 | 147.50 | 9.00 | 2.10 | 0.02 |
| 697 | Кофейный 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 | 3.17 | 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 |
| 698 | Яблоки свежие порциями | 100.00 | 10.23 | 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

| № 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 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.44 | 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 |
| 429 | Салат из свеклы отварной М_52 | 100.00 | 4.01 | 1.35 | 6.08 | 7.87 | 89.85 | 0.02 | 0.04 | 9.50 | 0.00 | 2.73 | 0.00 | 35.15 | 40.85 | 20.90 | 1.33 | 0.00 | 6.65 | 0.66 | 0.00 |
| 478 | Суп картофельный с макаронными изделиями М_103 | 250.00 | 11.25 | 6.41 | 5.93 | 20.91 | 140.75 | 0.11 | 0.06 | 21.60 | 0.32 | 1.48 | 0.00 | 27.45 | 68.25 | 28.30 | 1.08 | 386.55 | 4.91 | 0.37 | 0.02 |
| 662 | Птица тушеная в соусе М_290 | 100.00 | 33.31 | 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 | 180.00 | 11.21 | 10.50 | 7.83 | 51.54 | 323.92 | 0.26 | 0.14 | 0.00 | 0.03 | 0.74 | 0.09 | 18.06 | 248.92 | 165.82 | 5.57 | 322.42 | 2.79 | 4.89 | 0.02 |
| 721 | Компот из свежих яблок М_342 | 200.00 | 6.73 | 0.16 | 0.16 | 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 |