



Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 М.Н. Федотова  
 дата: 11.09.2024

Меню

День: 11.09.2024  
 Неделя: 2 неделя  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рецеп. блюда | Наименование блюда                             | Вес порции, г | Цена, руб. | 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    |      |
|                |  |               |            |                 |       |          |                       |              |      |      |      |      |         |                      |        |       |      |         |          |      | г    |
| 569            | Хлеб пшеничный                                 | 40.00         | 3.36       | 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 |
| 392            | Бутерброд с сыром                              | 50.00         | 19.30      | 6.70            | 7.95  | 14.62    | 163.80                | 0.04         | 0.06 | 0.10 | 0.08 | 0.16 | 0.22    | 139.20               | 96.00  | 9.45  | 0.49 | 13.95   | 0.96     | 4.03 | 0.00 |
| 717            | Каша молочная пшеничная с маслом 200г/10 М_173 | 210.00        | 19.55      | 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 |
| 597            | Чай с фруктовым вкусом                         | 200.00        | 6.90       | 0.54            | 0.10  | 8.58     | 33.00                 | 0.00         | 0.00 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00    | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 0.00    | 0.00     | 0.00 | 0.00 |
| 692            | Яблоки свежие порциями                         | 100.00        | 12.95      | 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 | 276.00  | 2.00     | 0.30 | 0.00 |

Обед

| № рецеп. блюда | Наименование блюда                             | Вес порции, г | Цена, руб. | 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    |      |
|                |  |               |            |                 |       |          |                       |              |      |       |      |      |         |                      |        |       |      |         |          |      | г    |
| 706            | Пюре картофельное 200гр_312                    | 200.00        | 25.05      | 5.69            | 10.94 | 26.34    | 236.11                | 0.19         | 0.15 | 6.92  | 0.23 | 0.29 | 0.19    | 50.38                | 110.31 | 37.00 | 1.32 | 772.35  | 11.25    | 1.40 | 0.01 |
| 726            | Чай с лимоном М_377                            | 200.00        | 2.73       | 0.16            | 0.03  | 15.20    | 59.16                 | 0.00         | 0.00 | 2.80  | 0.00 | 0.01 | 0.00    | 2.50                 | 1.54   | 0.64  | 0.04 | 11.41   | 0.01     | 0.03 | 0.00 |
| 851            | Хлеб Дарницкий                                 | 40.00         | 2.58       | 2.72            | 0.52  | 16.28    | 98.00                 | 0.00         | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00    | 4.20                 | 16.60  | 5.64  | 0.00 | 0.00    | 0.00     | 0.00 | 0.00 |
| 560            | Хлеб рженичный                                 | 20.00         | 1.68       | 1.52            | 0.16  | 9.72     | 47.60                 | 0.02         | 0.01 | 0.00  | 0.00 | 0.02 | 0.00    | 4.00                 | 13.00  | 2.80  | 0.22 | 0.00    | 0.64     | 1.20 | 0.00 |
| 478            | Суп картофельный с макаронными изделиями М_103 | 250.00        | 12.11      | 7.22            | 5.93  | 20.91    | 153.84                | 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 |
| 75             | Винегрет овощной (67)                          | 100.00        | 9.16       | 1.54            | 10.11 | 8.66     | 129.88                | 0.05         | 0.04 | 12.95 | 0.22 | 4.54 | 0.00    | 25.65                | 41.06  | 18.53 | 0.77 | 111.15  | 3.05     | 0.27 | 0.00 |
| 732            | Котлеты рыбные с соусом 50г/50 М_234           | 100.00        | 17.86      | 7.66            | 5.91  | 11.85    | 137.08                | 0.06         | 0.04 | 0.61  | 0.04 | 2.57 | 0.01    | 45.00                | 102.83 | 8.77  | 0.42 | 50.06   | 2.64     | 1.08 | 0.00 |