

Согласовано
Директор

Дата



Утверждено:
ООО «Комбинат питания»
М. Н. Федотова
Дата 09.09.2022

Меню

День: среда
Неделя: 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рецепта | 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 (мг) | Se (мкг) | F | | |
| 669 | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.52 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.02 | 0.01 | 0.20 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | 0.00 | 0.96 | 1.80 | 0.00 |
| 999 | Яблоко свежее | 100.00 | 10.80 | 0.40 | 0.40 | 13.81 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 |
| 733 | Бутерброд с маслом сливочным М 1 | 40.00 | 12.52 | 2.38 | 8.40 | 14.66 | 148.20 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.13 | 0.15 | 8.40 | 22.59 | 4.20 | 0.35 | 1.50 | 0.96 | 1.90 | 0.00 | |
| 949 | Запеканка из творога со сметаной М 223 150/20 | 170.00 | 60.09 | 25.40 | 19.83 | 35.33 | 425.95 | 0.09 | 0.44 | 0.66 | 0.11 | 0.09 | 0.16 | 297.44 | 380.53 | 39.44 | 0.94 | 202.44 | 12.87 | 44.40 | 0.04 | |
| 733 | Чай с лимоном М 377 | 200.00 | 2.59 | 0.16 | 0.03 | 15.20 | 59.16 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.21 | 0.00 | 2.80 | 1.54 | 0.84 | 0.04 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 0.00 | |

Обед

| № рецепта | 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 (мг) | Se (мкг) | F | |
| 651 | Хлеб Dariquod | 40.00 | 2.58 | 2.72 | 0.52 | 16.28 | 66.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 18.80 | 5.64 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 669 | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.63 | 1.62 | 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 |
| 733 | Котлеты рыбные с соусом М 234 | 100.00 | 17.77 | 7.66 | 5.91 | 11.65 | 137.08 | 0.06 | 0.04 | 0.41 | 0.04 | 2.57 | 0.01 | 45.00 | 102.83 | 8.77 | 0.42 | 50.08 | 2.64 | 1.08 | 0.00 |
| 25 | Винегрет овощной (67) | 100.00 | 8.90 | 1.54 | 10.11 | 6.88 | 129.88 | 0.05 | 0.04 | 12.96 | 0.22 | 4.54 | 0.00 | 25.65 | 41.08 | 18.53 | 0.77 | 111.15 | 3.05 | 0.27 | 0.00 |
| 478 | Суп щотфельный с макаронными изделиями М 103 | 250.00 | 11.12 | 7.22 | 5.93 | 20.91 | 153.84 | 0.11 | 0.06 | 21.40 | 0.32 | 1.48 | 0.00 | 27.45 | 68.25 | 28.30 | 1.08 | 366.55 | 4.91 | 0.37 | 0.02 |
| 706 | Гамбургер картофельное 200г М 312 | 200.00 | 20.77 | 5.88 | 10.94 | 26.34 | 238.11 | 0.16 | 0.12 | 6.92 | 0.29 | 0.29 | 0.16 | 50.38 | 110.31 | 37.00 | 1.32 | 772.35 | 11.25 | 1.40 | 0.01 |
| 707 | Компот из яблок М 342 | 200.00 | 9.39 | 0.36 | 0.30 | 28.06 | 109.83 | 0.03 | 0.02 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 15.67 | 25.59 | 9.33 | 0.60 | 184.67 | 0.00 | 0.12 | 0.05 |