



Утверждаю:
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М.Н. Седокова
 Дата 19.09.2022

Меню

День четверг
 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 (мкг)	Se (мкг)	F	
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	19.26	6.70	7.95	14.62	183.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
885	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М. 175	260,00	20.99	7.59	12.45	40.84	303.30	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02
900	Кисель из повидла	200,00	7.86	0.07	0.00	28.92	169.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
675	Биточки "Сочные" с томатным соусом 50/50	100,00	33.18	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
874	Рис отварной 200 гр М. 304	200,00	16.27	4.91	8.14	47.53	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	26.56	0.69	56.79	1.01	10.98	0.00
736	Чай с лимоном М. 377	200,00	2.58	0.19	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.83	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	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	18.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	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	2.90	0.22	0.00	0.84	1.20	0.00
429	Салат из свеклы отварной М. 52	100,00	4.58	1.35	6.08	7.87	91.05	0.02	0.04	9.60	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.68	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	250,00	12.36	4.85	8.94	8.28	122.72	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01