



Согласовано
Директор
Дата 19.09.2024



Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
М.Н. Федотова
Дата 19.09.2024

Меню

День: четверг
Неделя: 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование	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	
568	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	163,80	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
720	Каша из риса и пшена с маслом М. 175	210,00	18,87	6,16	11,62	33,36	261,22	0,10	0,14	1,39	0,06	0,21	0,20	127,36	156,69	36,40	0,77	195,33	10,65	4,73	0,02
900	Кисель из повидла	200,00	7,86	0,07	0,00	28,62	109,81	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

№ рецеп. блюда	Наименование	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	
429	Салат из свежих овощей отварной М. 52	60,00	2,76	0,81	3,66	4,72	54,63	0,01	0,02	5,70	0,00	1,64	0,00	21,09	24,51	12,54	0,80	0,00	3,99	0,40	0,00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205,00	9,94	4,60	7,46	6,49	103,56	0,05	0,04	16,04	0,21	1,92	0,00	33,19	40,01	17,79	0,63	252,28	3,53	0,26	0,01
015	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	0,16	31,08	1,18	0,28	0,00
874	Рис отварной 200 гр М. 304	200,00	16,27	4,91	8,14	47,83	268,70	0,03	0,03	0,00	0,04	0,38	0,14	3,48	82,62	25,56	0,69	56,79	1,01	10,96	0,00
736	Чай с лимоном М. 377	200,00	2,59	0,16	0,03	15,20	59,16	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04	11,41	0,01	0,03	0,00
851	Хлеб багетный	40,00	2,58	2,72	0,52	16,28	98,00	0,03	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
560	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	2,80	0,22	0,00	0,64	1,28	0,00
595	Мандарины порциями	100,00	21,00	0,80	0,30	8,10	40,00	0,08	0,03	38,00	0,01	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,30	0,10	0,15