

Согласовано
Директор
Дата: 17.04.2024



Утверждено
Директор ООО "Комбинат питания"
М.Н. Подстава
Дата: 17.04.2024

Меню

Цели: вторичи
Неделя: 1 неделя
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	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)	Ф
724	Какао с маслом М. 282	200.00	9.10	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.15	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
825	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250110)	260.00	20.44	9.64	14.82	39.92	329.16	0.22	0.20	1.81	0.06	0.96	0.21	177.49	288.80	86.15	2.07	182.54	13.54	18.19	0.02
800	Бутерброд с помидорами	55.00	12.42	2.40	4.36	27.88	158.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
164	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

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	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)	Ф
618	Тертые рубленые с соусом 60/60	110.00	33.95	7.82	5.48	11.05	116.45	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.26	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая 202	180.00	11.71	10.50	7.83	51.54	325.16	0.25	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
738	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.59	0.18	0.03	15.20	56.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.94	0.54	0.04	11.41	0.01	0.00	0.00
851	Хлеб дрожжевой	80.00	3.88	4.08	0.78	24.42	147.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	28.20	8.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
868	Хлеб пшеничный	20.60	1.68	1.52	0.16	9.72	47.80	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
436	Салат из моркови с яблоками М. 59	100.00	7.89	1.07	0.17	9.10	48.83	0.05	0.06	4.75	1.50	0.40	0.00	22.75	43.25	29.00	0.77	89.50	4.25	0.15	0.04
703	Борок с капустой с картофелем со сметаной 250/6	265.00	14.03	5.02	8.93	14.37	136.91	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.08	26.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01