



Утверждено
 Директор ООО "Комбинат питания" М.И. Сидорова
 Дата: 24.09.2024

Меню

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

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевая э-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные э-ва, мг									
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	С	Р	Мg	Fe	К (мкг)	Ca (мг)	F			
606	Бутерброд с повидлом	55.00	12.42	2.40	4.35	27.58	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.90	5.60	0.60	0.75	0.98	1.85	0.00	
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.20	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.09	1.80	3.00	0.00	
900	Взлом свиной	100.00	19.80	0.40	0.40	13.81	0.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
948	Запеканка из творога со сметаной М. 223 180/20	200.00	66.30	30.00	20.12	30.20	481.81	0.10	0.48	0.48	0.18	0.85	0.29	303.72	412.77	41.21	1.23	262.71	17.28	55.01	0.05	
728	Чай с сахаром М. 376	200.00	1.38	0.10	0.03	14.99	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевая э-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные э-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	К (мкг)	Ca (мг)	Se (мкг)	F	
878	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом 50/50	100.00	29.46	9.92	12.16	11.89	180.74	0.01	0.01	0.67	0.03	1.46	0.00	10.19	8.68	3.87	0.16	31.08	1.16	0.28	0.00	
874	Рис отварной 200 гр М. 304	200.00	16.27	4.91	8.14	47.80	268.70	0.03	0.02	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.82	25.56	0.89	56.79	1.01	18.90	0.00	
730	Компот из смеси сухофруктов М. 348	200.00	5.43	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
851	Хлеб дрожжевой	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	98.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	15.60	5.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	1.82	0.16	8.72	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	
739	Салат из белокочанной капусты М. 45	100.00	4.89	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	18.42	0.84	236.70	2.87	0.25	0.01	
458	Суп крестьянский с крупой М. 98	250.00	11.09	5.90	8.14	14.28	136.37	0.05	0.04	18.00	0.23	2.38	0.00	23.50	58.10	23.78	0.85	218.55	3.09	1.76	0.01	