



Утвердил  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 Дата 25.09.2022 г.

**Меню**

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

**Завтрак**

| № рецептуры | Наименование блюда                             | Вес порции, г | Цена  | Пищевые в-во, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |      |      |      | Минеральные в-во, мг |        |       |      |        |       |      |      |      |      |
|-------------|--|---------------|-------|-----------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|------|------|------|----------------------|--------|-------|------|--------|-------|------|------|------|------|
|             |  |               |       | Белки           | Жиры  | Углеводы |                               | B1           | B2   | C    | A    | E    | Ca   | P                    | Mg     | Fe    | K    | Na     | F     |      |      |      |      |
| 999         | Яблоко свежее                                  | 100.00        | 10.80 | 0.40            | 0.40  | 13.61    | 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 | 0.00 |
| 599         | 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 |      |      |
| 390         | Бутерброд с сыром                              | 50.00         | 18.26 | 8.70            | 7.95  | 14.62    | 103.90                        | 0.04         | 0.06 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.22 | 129.20               | 96.00  | 9.45  | 0.45 | 13.95  | 0.99  | 4.03 | 0.00 |      |      |
| 717         | Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М. 173 | 210.00        | 19.07 | 8.74            | 12.49 | 43.87    | 322.28                        | 2.19         | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.25 | 0.30 | 136.54               | 207.40 | 54.94 | 1.45 | 245.00 | 11.25 | 3.45 | 0.02 |      |      |
| 597         | Чай с фруктовыми дозами                        | 200.00        | 8.90  | 0.54            | 10    | 8.88     | 33.00                         | 0.80         | 0.00 | 1.38 | 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**

| № рецептуры | Наименование блюда                              | Вес порции, г | Цена  | Пищевые в-во, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |       |      |      |      | Минеральные в-во, мг |        |       |      |        |       |      |      |      |      |
|-------------|---|---------------|-------|-----------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|-------|------|------|------|----------------------|--------|-------|------|--------|-------|------|------|------|------|
|             |   |               |       | Белки           | Жиры  | Углеводы |                               | B1           | B2   | C     | A    | E    | Ca   | P                    | Mg     | Fe    | K    | Na     | F     |      |      |      |      |
| 709         | Пюре картофельное 200гр. 312                    | 200.00        | 20.77 | 5.88            | 10.94 | 20.34    | 208.11                        | 0.19         | 0.15 | 6.82  | 0.21 | 0.20 | 0.10 | 50.38                | 110.31 | 37.00 | 1.32 | 772.35 | 11.25 | 1.40 | 0.31 |      |      |
| 726         | Чай с лимоном М. 377                            | 200.00        | 2.99  | 0.16            | 0.03  | 15.20    | 58.16                         | 0.00         | 0.00 | 2.80  | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 2.30                 | 1.84   | 0.84  | 0.04 | 11.41  | 0.01  | 0.03 | 0.00 |      |      |
| 651         | Хлеб пшеничный                                  | 40.00         | 2.56  | 2.72            | 0.52  | 18.28    | 98.00                         | 0.00         | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20                 | 18.00  | 5.64  | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 590         | Хлеб пшеничный                                  | 20.00         | 1.68  | 1.52            | 0.18  | 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 |      |      |
| 476         | Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103 | 250.00        | 11.12 | 7.22            | 5.93  | 20.91    | 153.84                        | 0.11         | 0.06 | 0.60  | 0.33 | 1.48 | 0.00 | 27.45                | 88.25  | 26.30 | 1.08 | 366.55 | 4.91  | 0.37 | 0.00 |      |      |
| 25          | Винегрет овощной (87)                           | 100.00        | 8.90  | 1.54            | 10.11 | 8.80     | 129.88                        | 0.05         | 0.04 | 12.95 | 0.23 | 4.94 | 0.00 | 25.90                | 41.08  | 18.53 | 0.77 | 111.15 | 3.06  | 0.27 | 0.00 |      |      |
| 732         | Котлеты рыбные с соусом 50/50 М. 234            | 100.00        | 17.77 | 7.66            | 5.91  | 11.85    | 137.08                        | 0.08         | 0.04 | 0.61  | 0.04 | 2.57 | 0.01 | 45.00                | 102.83 | 8.77  | 0.42 | 80.06  | 2.64  | 1.08 | 0.00 |      |      |