



Согласовано  
 Директор *Н.А. Петров*  
 Дата 21.01.2024



Утверждаю  
 Директор ООО "Комбинат питания" *М.И. Редотов*  
 Дата 21.01.2024

Меню

День среда  
 Неделя 2 недели  
 Сезон  
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецеп.	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	
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.50	6.70	7.95	14.82	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
741	Каша молочная пшеница с маслом 150/5 М_173	155.00	10.24	8.48	7.31	32.06	219.11	0.14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.16	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.55	0.01
597	Чай с фруктовым вкусом	200.00	6.72	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	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
589	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	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
699	Яблоки свежие порциями	100.00	10.23	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецеп.	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	
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	200.00	9.00	5.78	4.74	16.73	123.07	0.09	0.05	1.26	0.28	1.18	0.00	21.96	54.80	22.64	0.85	308.24	3.93	0.29	0.01
25	Винегрет овощной (67)	60.00	4.96	0.92	6.06	4.11	77.93	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.85	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	18.99	7.54	5.02	10.95	119.61	0.06	0.04	0.62	0.03	2.54	0.03	45.26	102.07	8.82	0.40	37.53	2.62	1.00	0.00
708	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	16.02	5.86	10.94	26.34	238.11	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
755	Компот из чернославя М_348	200.00	8.04	0.34	0.00	23.65	92.61	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.69	12.33	15.16	0.45	128.36	0.08	0.04	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.28	96.00	0.02	0.05	0.30	0.00	0.00	0.00	4.70	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00

Полдник

№ рецеп.	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	
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.82	0.16	0.03	15.20	58.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.60	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
589	Хлеб пшеничный	30.00	2.38	2.26	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
917	Зеленка из творога 130 г с молочным соусом	130.00	34.05	18.13	6.49	19.86	214.13	0.06	0.26	0.70	0.06	0.29	0.16	126.97	112.05	16.87	0.43	167.79	10.01	31.01	0.03