



Утверждаю:  
 СОД "Комбинат питания"  
 М.М. Федотов  
 Дата 25.01.2024

**Меню**

День: четверг  
 Неделя: 1 неделя  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепта	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	Na (мкг)	Se (мкг)	F	
900	Кисель из повидла	200.00	7.72	0.07	0.00	26.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	5.06	8.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.06	0.00
392	Бутерброд с сыром	60.00	17.90	6.70	7.95	14.82	163.80	0.04	0.06	0.10	0.08	0.16	0.22	130.20	96.00	9.45	0.40	13.95	0.96	4.03	0.00	
983	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М. 175	290.00	17.10	7.59	12.45	40.84	303.30	0.12	0.17	1.83	0.06	0.24	0.21	156.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02	
509	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	6.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	

**Обед**

№ рецепта	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	Na (мкг)	Se (мкг)	F
651	Хлеб Дарницкий	40.00	2.44	2.72	0.52	16.28	68.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.77	0.16	0.00	15.20	59.18	0.00	0.00	2.90	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.64	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
616	Витонки Сочные с томатным соусом 50/50	100.00	33.38	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.09	0.14	0.00	11.08	12.82	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
592	Макаронные изделия отварные М. 309	180.00	7.23	7.01	5.85	36.07	235.79	0.06	0.02	0.00	0.03	0.88	0.09	4.88	46.49	8.12	0.65	81.61	0.92	0.06	0.00
420	Салат из свеклы отварной М. 52	100.00	4.01	1.35	6.08	7.67	91.05	0.02	0.04	0.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.06	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255.00	11.56	4.85	8.94	8.26	122.72	0.06	0.06	21.66	0.25	2.37	0.00	36.64	50.06	21.86	0.76	302.70	4.26	0.35	0.01