



Утверждаю:
 Директор СОС "Комбинат питания"
 М.И. Федотова
 Дата 10.10.2022 г.

Меню

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп. блюда	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	I (мкг)	Se (мкг)	F				
999	Услоки свежие	100.00	9.40	0.40	0.40	13.81	0.80	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	0.00	0.00
879	Каша пшеничная с маслом 200г/10	210.00	20.81	9.40	11.95	37.09	297.89	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	73.88	0.12	147.80	9.00	2.10	0.02				
987	Кофеинный напиток в брикете 379	200.00	9.79	3.30	2.73	24.96	148.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	20.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02				
100	Хлеб пшеничный	40.00	3.38	3.04	0.37	16.44	95.20	0.04	0.07	0.00	0.02	0.04	0.00	8.00	28.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00				

Обед

№ рецеп. блюда	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	I (мкг)	Se (мкг)	F				
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.65	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.64	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00				
45	Хлеб пшеничный	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	95.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.58	1.52	0.15	9.72	47.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00				
429	Суп из овощей старшой М. 52	100.00	4.43	1.35	6.05	7.87	81.05	0.02	0.04	0.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00				
476	Суп картофельный мясоронный с картофелем М. 103	250.00	11.01	7.22	5.93	20.91	153.84	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02				
362	Суп тушеный с соусом М. 200	100.00	31.18	15.68	19.51	2.95	191.74	0.01	0.01	0.05	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.81	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00				
370	Макаронные изделия М. 309 200 гр	200.00	11.02	8.03	6.52	43.61	288.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00				