



Утверждаю:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 М.И. Федорова  
 Дата 09 10 2024

Сотрудник  
 Дата

### Меню

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

#### 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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	І (мкг)	Se (мкг)	F				
609	Яблоки свежие	100.00	9.40	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	0.00	0.00	0.00
69	Бутерброд с сыром	50.00	19.30	6.70	7.90	14.62	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				
74	Каша молочная пшеница с маслом 150/5 М 173	155.00	12.06	6.48	7.31	32.06	219.11	0.14	0.11	0.97	0.04	0.18	0.11	100.18	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.55	0.01				
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.09	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.36	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
261	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				

#### 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		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	І (мкг)	Se (мкг)	F				
706	Пюре картофельное 200гр 312	200.00	20.99	5.88	10.94	26.34	138.11	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				
726	Чай с лимоном М 317	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	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00				
591	Хлеб Диетический	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	96.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	1.52	0.16	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				
25	Винегрет овощной (67)	80.00	5.19	0.92	6.06	4.11	77.93	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.66	11.12	0.48	66.69	1.83	0.16	0.06				
7	Суп картофельный																								
24	Макаронными изделиями М 163	200.00	6.81	5.78	4.74	18.73	123.07	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.96	64.80	22.84	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01				
32	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М 234	100.00	21.82	7.66	5.91	11.85	197.06	0.06	0.04	0.61	0.04	2.57	0.01	45.00	102.83	8.77	0.42	50.06	2.64	1.08	0.00				

#### Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг											
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Д (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	К (мкг)	І (мкг)	Se (мкг)	F				
51	Запеканка из творога 130г с молочным соусом	130.00	40.34	18.13	6.49	19.86	214.13	0.06	0.26	0.70	0.06	0.28	0.18	126.97	112.05	16.87	0.43	167.79	10.01	31.01	0.03				
736	Чай с лимоном М 317	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	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00				
566	Хлеб пшеничный	30.00	2.52	2.28	0.24	14.98	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				