



Утверждаю
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М. И. Бадатова
 Дата 13.10.2024

Меню

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

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F	
359	Хлеб пшеничный	40.00	3.36	3.04	6.32	18.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	6.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.26	2.40	0.00
360	Булочка с сирком	30.00	19.30	0.70	7.66	14.82	163.90	0.04	0.08	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.45	13.95	0.96	4.03	0.00
366	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М. 175	250.00	21.77	7.58	12.45	40.64	303.50	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02
360	Каша из пшеницы	200.00	7.45	0.07	0.00	26.92	108.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	6.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F	
314	Рис отварной 200 гр М. 304	200.00	17.35	4.91	6.14	47.83	288.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.36	0.14	3.48	82.92	25.56	0.89	56.79	1.01	10.96	0.00
736	Чай лимонный М. 327	200.00	2.85	0.16	0.03	15.20	55.18	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
354	Хлеб диетический	40.00	2.58	2.72	0.23	16.28	96.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.60	5.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
360	Хлеб пшеничный	20.00	1.66	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.06	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
315	Биточки "Солнышко" с пшеницы сухарь 50/50	180.00	33.22	12.39	5.95	9.07	210.83	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
424	Салат из свеклы отварной М. 52	100.00	4.43	1.38	6.08	7.97	91.05	0.02	0.04	6.50	0.00	2.73	0.00	36.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.85	0.66	0.00
711	Шоколадный мусс с клубничкой 250 гр	255.00	11.86	4.85	8.54	8.25	122.72	0.06	0.05	21.88	0.25	2.37	0.00	38.54	50.08	21.89	0.78	302.70	4.25	0.36	0.01