



Утверждаю  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 М.Н. Сидорова  
 Дата: 10.02.09

**Меню**

Днев рацион  
 Неделя: 2 недели  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 12 лет и старше

**Завтрак**

№	Наименование продукта	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	Se (мкг)	F				
966	Рисовая каша	100.00	9.40	0.40	0.40	12.81	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
879	Каша пшеничная с маслом 200/10	210.00	20.81	9.40	11.95	37.09	297.99	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.16	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02			
987	Коричный напиток с сахаром 379	200.00	9.79	0.30	2.73	24.98	148.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	148.00	9.00	2.00	0.02			
166	Хлеб пшеничный	40.00	2.36	2.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	28.00	5.00	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00			

**Обед**

№	Наименование продукта	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	Se (мкг)	F				
786	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.65	0.18	0.03	15.23	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			
965	Хлеб пшеничный	40.00	2.58	2.72	0.52	19.28	96.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.90	6.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
968	Хлеб пшеничный	20.00	1.68	1.52	0.16	9.72	47.80	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			
420	Салат из свеклы с вареной М. 51	100.00	4.43	1.35	6.08	7.67	91.05	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	38.15	40.85	20.60	1.33	0.00	6.05	0.86	0.00			
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	250.00	11.01	7.22	5.90	20.91	153.84	0.11	0.06	21.00	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02			
982	Греча тушеная в соусе М. 290	100.00	31.18	15.88	19.51	2.95	191.74	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00			
970	Макаронные изделия М. 308 200 гр	200.00	11.02	6.03	6.52	43.61	258.43	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			