Согласовано
Директор

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
М.Н.Федотова
Дата 09 10 2024

Меню

Среда
Месяц 2 неделя
Возрастная группа 11 лет

Завтрак

№ рец.	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
99	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
[illegible]	Бутерброд с [illegible]	50 00	19 30	6 70	7 95	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
[illegible]	Каша молочная пшенная с маслом 150 5 М_73	155 00	12 06	6 48	7 31	32 06	219 11	0 14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.18	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.55	0.01
[illegible]	Чай с фруктовым соком	200.00	6 09	0 54	0.10	8 58	33 00	0 00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
[illegible]	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

№ рец.	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	I(мкг)	Se (мкг)	F
[illegible]	Рыбное картофельное [illegible]_312	200 00	20 99	5 88	10 94	26 34	238 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
[illegible]	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	0.84	0.04	11.41	0 01	0.03	0.00
[illegible]	Хлеб [illegible]	40 00	2 58	2 72	0 52	16 28	98 00	0.00	0 00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
[illegible]	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
[illegible]	Винегрет [illegible]	60 00	6 19	0 92	6 06	4 11	77 93	0 03	0.02	7 77	0.13	2.72	0 00	15.39	24.65	11.12	0.46	66 69	1.83	0.16	0.00
[illegible]	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	200 00	8 81	5 78	4 74	16 73	123 07	0 09	0 05	17.28	0 26	1.18	0.00	21.96	54.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	21 82	7.66	5.91	11 85	137 08	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

№ рец.	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	I(мкг)	Se (мкг)	F
[illegible]	Запеканка из творога 130 г 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_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 84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
[illegible]	Хлеб пшеничный	30 00	2 52	2 28	0.24	14.58	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