

Согласовано:  
Директор

Дата: 2024



Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат питания"  
М.Н. Федотова  
Дата: 11.11.2024

Меню  
11 ноября 2024г.

День: понедельник  
Неделя: 1 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецеп.	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 (мкг)	Se (мкг)	F				
599	Яблоки свежие	100.00	8.75	0.40	0.40	9.80	52.00	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
580	Хлеб пшеничный	60.00	5.04	4.56	0.48	29.15	142.80	0.07	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	1.92	3.80	0.00	0.00	0.00
401	Масло (порциями) М 14	10.00	11.26	0.08	8.25	0.06	76.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.16	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
741	Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М 173	155.00	13.17	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	6.41	2.55	0.01	0.00	0.00	0.00
697	Кофейный напиток с молоком 379	200.00	10.32	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	148.00	6.00	2.00	0.02	0.00	0.00	0.00

Обед

№ рецеп.	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 (мкг)	Se (мкг)	F				
616	Котлета "Аллегриятна" с томатным соусом 50/50	100.00	35.97	7.63	8.34	1.07	136.68	0.01	0.00	0.00	0.00	0.76	0.00	6.01	16.36	9.95	0.45	4.45	0.18	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
720	Суп картофельный с горохом М 102	200.00	9.34	6.70	6.64	15.80	138.52	0.19	0.05	10.98	0.22	1.96	0.00	27.78	70.30	29.14	1.64	197.88	3.54	2.31	0.01	0.00	0.00	0.00
870	Макаронь отварные М 306 200 гр	200.00	11.86	6.03	6.52	43.61	268.43	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.84	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00
507	Чай с фруктовым соком	200.00	7.19	0.54	0.10	6.58	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	0.00	0.00	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.60	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
565	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	0.00	0.00	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М 45	60.00	2.36	0.89	3.05	5.39	52.84	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01	0.00	0.00	0.00

Полдник

Согласовано  
Директор

Дата \_\_\_\_\_ 2024



Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат питания"  
М.И. Федотов  
Дата 15.11.2024

Меню  
12 ноября 2024г.

День: вторник  
Неделя: 1 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М 173	210.00	20.92	7.84	13.56	32.78	282.88	0.18	0.18	1.30	0.06	0.80	0.20	143.83	234.95	70.05	1.66	147.50	10.94	14.52	0.02
724	Какао с молоком М 382	200.00	10.53	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.18	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	118.20	31.00	0.88	206.36	9.00	2.00	0.03
509	Бутерброд с повидлом	55.00	12.76	2.40	4.36	27.68	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.90	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.38	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.80	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
618	Тефтели рубленые с соусом 50/50	110.00	34.29	7.92	5.48	11.00	118.45	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.08	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.26	0.00
595	мандарины порциями	100.00	22.80	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15
742	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205.00	11.29	4.70	7.40	10.71	113.90	0.04	0.04	8.88	0.22	1.96	0.00	35.92	43.29	22.02	0.94	150.80	4.54	0.36	0.01
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М 302	155.00	10.12	8.68	6.31	42.84	297.44	0.21	0.11	0.00	0.02	0.81	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	288.75	2.31	4.04	0.01
738	Чай с лимоном М 377	200.00	2.83	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
851	Хлеб Дерницкий	60.00	3.88	4.08	0.78	24.42	147.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	28.20	8.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.88	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	0.84	1.20	0.00
436	Салат из моркови с яблоками М 58	80.00	3.32	0.64	0.11	5.58	30.35	0.03	0.03	2.85	0.90	0.24	0.00	13.65	25.95	17.40	0.47	41.70	2.55	0.09	0.02



Согласовано  
Директор

Дата: 13.11.2024



Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат питания"  
М.Н. Федотова  
Дата: 13.11.2024

Меню  
13 ноября 2024г

День: среда

Неделя: 1 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F				
899	Яблоки свежие	100.00	8.76	0.40	0.40	9.80	52.00	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
860	Бутерброд с маслом сливочным 40%О(№1)	50.00	14.84	3.12	8.57	19.52	172.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.14	0.15	10.40	29.00	5.60	0.46	1.50	1.28	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00
744	Запеканка из творога со суш.молоком М 223	150.00	60.38	22.27	17.27	31.72	375.08	0.08	0.40	0.50	0.10	0.57	0.14	266.31	326.94	35.10	0.82	176.39	11.16	38.70	0.04	0.00	0.00	0.00
738	Чай с лимоном М 377	200.00	2.83	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	0.00	0.00	0.00
569	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	1.60	0.00	0.00	0.00	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F					
706	Пюре картофельное 200гр 312	200.00	23.09	5.88	10.94	26.34	236.11	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	0.00	0.00	0.00	0.00
707	Компот из яблок 348	200.00	7.07	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	68.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.69	1.62	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	0.00	0.00	0.00	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М 103	200.00	9.30	5.78	4.74	16.73	123.07	0.09	0.05	17.28	0.28	1.18	0.00	21.96	54.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
25	Винегрет овощной (67)	60.00	6.26	0.92	6.05	4.11	77.93	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.48	66.69	1.83	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
719	Рыба припущенная с соусом М 227	100.00	30.05	0.82	3.03	3.33	82.22	0.06	0.02	1.00	0.05	0.39	0.00	34.84	99.94	2.85	0.11	49.99	1.33	0.29	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00

Согласовано  
Директор

Дата 2024



Утверждено  
М.П. Директор  
Дата 14.11.2024

Меню  
14 ноября 2024.

День: четверг  
Неделя: 1 неделя  
Сезон:  
Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
669	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	25.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
392	Бутерброд с сыром	60.00	20.50	6.70	7.95	14.62	163.80	0.04	0.06	0.10	0.03	0.16	0.22	139.20	98.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
720	Каша из риса и льна с маслом М. 175	210.00	21.30	6.18	11.62	33.35	251.22	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.38	156.66	36.40	0.77	196.33	10.05	4.73	0.02
600	Каша из пшеницы	200.00	8.66	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.05	5.38	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
423	Салат из свежих овощей М. 52	60.00	2.69	0.81	3.65	4.72	54.83	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
615	Биточки с томатным соусом 50/50	100.00	33.52	12.39	6.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.62	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
695	Мандарины порциями	100.00	22.80	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.29	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200г	205.00	10.06	4.50	7.48	6.49	103.60	0.05	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.79	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01
674	Рис отварной 200 гр М. 304	200.00	18.43	4.91	8.14	47.83	288.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.86	0.00
736	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.83	0.10	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
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.58	2.72	0.52	16.28	68.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.80	5.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
669	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



Согласовано  
 Директор *М.С.*  
 Дата *15* 202*4*



Утверждаю.  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 М.Н. Федотова  
 Дата *15* *11* 202*4*

Меню  
 15 ноября 2024г

День: пятница  
 Неделя: 1 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
724	Каша с молоком М_382	200.00	10.53	3.97	3.42	28.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
568	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	6.00	26.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
989	Яблоки свежие	100.00	8.76	0.40	0.40	9.80	52.00	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
401	Масло (порциями) М_14	10.00	11.28	0.08	8.25	0.08	76.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
748	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	155.00	10.12	8.68	8.31	42.64	267.44	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.60	137.20	4.61	266.76	2.31	4.04	0.01

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
908	Жаркое домашнему (1) М_259	200.00	37.19	15.03	18.97	21.31	242.15	0.11	0.08	6.11	0.13	3.27	0.00	16.09	76.57	30.65	1.28	527.52	6.38	0.54	0.00
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.83	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
881	Хлеб Дрожжевой	40.00	2.58	2.72	0.62	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
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
735	Салат из белокочанной капусты М_45	60.00	2.39	0.89	3.05	5.39	52.84	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
749	Рапсолынк Ленинградский со сметаной 200/5	205.00	13.39	5.23	7.55	13.57	158.30	0.08	0.05	6.04	0.23	1.94	0.00	17.65	60.32	21.08	0.78	278.32	3.97	1.80	0.00





Согласовано  
Директор

*М.С.*

Дата: 2024



Утверждаю  
Директор ООО "Комбинат питания"  
М.И. Седотова  
Дата 19.11.2024

Меню  
19 ноября 2024г

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

Завтрак

№ рецеп.	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F	
560	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	
999	Яблоко свежее	100,00	8,76	0,40	0,40	9,60	52,00	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
046	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 150гр	150,00	52,70	20,11	16,64	21,13	323,22	0,07	0,32	0,31	0,10	0,58	0,21	196,46	274,68	27,58	0,85	165,54	11,06	36,79	0,03	
726	Чай с сахаром М_376	200,00	1,29	0,10	0,03	14,99	56,85	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
608	Бутерброд с повидлом	55,00	12,76	2,40	4,36	27,68	159,80	0,04	0,01	0,10	0,02	0,08	0,08	10,00	22,80	5,80	0,50	0,75	0,96	1,85	0,00	

Обед

№ рецеп.	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
673	Котлеты рубленные из филе птицы со сметанным соусом с томатом соусом 50/50	100,00	27,32	9,92	12,16	11,89	180,74	0,01	0,01	0,87	0,03	1,46	0,00	10,19	8,08	3,67	0,16	31,08	1,18	0,28	0,00
595	мандарины порциями	100,00	22,80	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	0,03	38,00	0,01	0,29	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,30	0,10	0,15
874	Рис отварной 200 гр М_304	200,00	16,43	4,91	8,14	47,83	268,70	0,03	0,03	0,00	0,04	0,38	0,14	3,48	32,62	25,56	0,89	56,79	1,01	10,96	0,00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200,00	4,76	0,57	0,00	32,21	126,05	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
851	Хлеб Ларинский	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	12,80	5,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
560	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
730	Салат из белокачанной калусты М_45	60,00	2,36	0,89	3,05	5,39	52,94	0,02	0,02	21,60	0,12	1,39	0,00	24,34	17,98	9,85	0,33	142,02	1,72	0,15	0,01
458	Суп крестьянский с крупой М_98	200,00	9,07	4,72	6,52	11,42	110,70	0,04	0,03	14,40	0,18	1,89	0,00	18,80	40,08	16,80	0,52	174,84	2,47	1,41	0,01





Согласовано:  
Директор

Дата " 202



Утверждаю:  
ООО "Комбинат питания"  
М.Н. Федотова  
Дата 11.11.2024

Меню  
21 ноября 2024

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

Завтрак

№ рецеп.	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 (мкг)	Se (мкг)	F		
565	Хлеб пшеничный	40.00	3.36	3.04	0.32	19.44	96.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	28.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	
959	Яблоки свежие	100.00	8.76	0.40	0.40	9.80	52.00	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
609	Бутерброд с пшеничным хлебом	55.00	12.76	2.40	4.36	27.68	159.80	0.04	0.01	0.10	0.02	0.08	0.08	10.00	22.80	5.60	0.60	0.75	0.98	1.85	0.00	
870	Макаронные изделия отварные М 309 200 гр	200.00	11.86	8.03	0.52	43.61	268.43	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	
724	Какао с молоком М 382	200.00	10.53	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.35	9.00	2.00	0.03	

Обед

№ рецеп.	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
960	Плов из птицы 210 гр	200.00	40.14	15.31	22.83	2.69	378.70	0.01	0.01	3.78	0.24	4.96	0.00	11.55	16.91	8.51	0.32	16.08	0.93	0.07	0.01
707	Компот из фруктов 348	200.00	7.07	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Дарницкий	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
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
739	Салат из белокочанной капусты М 45	60.00	2.38	0.89	3.05	6.39	52.84	0.02	0.02	21.80	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
742	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205.00	11.29	4.70	7.40	10.71	113.90	0.04	0.04	9.88	0.22	1.98	0.00	35.92	43.29	22.02	0.64	150.80	4.54	0.38	0.01

Согласовано:  
Директор

Дата " 20 " 2024



Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат питания"  
М.Н. Федотова  
Дата 28.11.2024

## Меню 22 ноября 2024г

День: пятница  
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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
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
999	Яблоки свежие	100.00	8.76	0.40	0.40	9.80	52.00	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
879	Каша полбяная с маслом 200/10	210.00	22.54	9.40	11.95	37.09	297.69	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
697	Косейный напиток с молоком 379	200.00	10.32	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02

### 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		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	2.83	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.60	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
851	Хлеб Дарницкий	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
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
420	Салат из свеклы отварной М_52	60.00	2.69	0.81	3.65	4.72	54.63	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	200.00	9.30	5.78	4.74	16.73	123.07	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.98	54.80	22.64	0.98	309.24	3.93	0.29	0.01
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	33.15	16.68	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
870	Макароны отварные М_306 200 гр	200.00	11.86	8.03	6.52	43.61	268.43	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