



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федотов
 Дата 21.11.2021

Меню 21 ноября 2021г

День: четверг
 Неделя: 2 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

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	
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	206.36	9.00	2.00	0.03
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.20	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	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
870	Макаронные отварные М 308 200 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	0.06
600	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	5.60	0.60	0.75	0.96	1.85	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	
707	Компот из изюма 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
854	Хлеб пшеничный	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	
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	0.64	1.20	0.00
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	14.27	5.02	8.93	14.37	138.91	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	28.33	1.24	194.00	5.87	0.61	0.01
860	Плов из птицы 210 гр	200.00	40.14	15.31	22.83	2.89	378.70	0.01	0.01	3.78	0.24	4.96	0.00	11.55	16.91	8.51	0.32	16.06	0.93	0.07	0.01
739	Салат из белокочанной капусты М 46	100.00	3.97	1.48	5.08	8.98	88.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01