



Утверждаю:
 Директор ООО «Комбинат питания»
 М.Н. Федотова
 Дата 22.11.2024

Меню
 22 ноября 2024г

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

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование	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							
999	Яблоки свежие	100.00	8.78	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	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						
897	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	146.00	9.00	2.00	0.02						
569	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

№ рецеп. блюда	Наименование	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							
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						
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	1.88	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						
429	Салат из свеклы отварной М. 52	100.00	4.49	1.35	6.08	7.87	91.05	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00						
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М. 103	250.00	11.63	7.22	5.93	20.91	163.64	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	385.55	4.91	0.37	0.02						
662	Птица тушенная в соусе М. 290	100.00	33.15	15.68	19.51	2.95	191.74	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	18.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00						
870	Макароны отварные М. 309 200 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						