



Специально
Директор
Дата 28.11.2024



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

Меню

Дата 28.11.2024

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

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	
566	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	6.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
362	Бутерброд с сыром	50.00	21.29	6.70	7.95	14.82	163.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.06	4.03	0.00
720	Каша из риса и пшена с маслом М 175	210.00	22.15	6.18	11.62	33.36	261.22	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.36	158.69	36.40	0.77	195.33	10.05	4.73	0.02
900	Кисель из повидла	200.00	6.66	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	6.05	6.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	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	
425	Салат из свежих отварной М 52	60.00	2.69	0.61	3.65	4.72	54.63	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.00	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
615	Биточки "Сочные" с томатным соусом 50/50	100.00	33.79	12.39	5.95	9.07	210.93	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.06	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.28	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205.00	10.17	4.50	7.46	6.49	103.56	0.05	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.79	0.63	252.26	3.53	0.26	0.01
674	Рис отварной 200 гр М 304	200.00	16.59	4.91	6.14	47.93	268.70	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.46	82.02	25.55	0.66	56.79	1.01	10.96	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
651	Хлеб Парнический	40.00	2.56	2.72	0.52	16.28	98.00	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
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

Полдник

№ 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	
893	Каша рисовая вязкая с маслом д/ш 150/5 №182	155.00	15.40	4.59	6.45	29.71	195.08	0.04	0.11	0.96	0.03	0.16	0.11	91.80	117.92	27.09	0.42	134.97	7.14	6.66	0.01
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
589	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