



Согласовано:  
Директор

Дата: 16.12.2024



Утверждаю:  
ООО "Комбинат питания"  
М.А. Федотова  
Дата: 16.12.2024

Меню

Дата: 16.12.2024

День: понедельник  
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    |      |      |      |      |      |
| 999       | Яблоки свежие                        | 100.00        | 7.80    | 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 |
| 724       | Какао с молоком М_382                | 200.00        | 11.20   | 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 | 206.30  | 9.00     | 2.00 | 0.03 |      |      |      |      |
| 733       | Бутерброд с маслом сливочным М_1     | 40.00         | 14.27   | 2.35            | 8.49  | 14.66    | 148.20                 | 0.03         | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.13 | 0.15    | 8.40   | 22.50                | 4.20  | 0.35 | 1.50    | 0.96     | 1.90 | 0.00 |      |      |      |      |
| 723       | Каша молочная рисовая с маслом М_174 | 210.00        | 24.33   | 6.10            | 11.38 | 39.10    | 283.28                 | 0.06         | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.28 | 0.20    | 124.68 | 157.44               | 35.64 | 0.55 | 181.38  | 9.62     | 6.74 | 0.02 |      |      |      |      |
| 569       | Хлеб пшеничный                       | 20.00         | 1.87    | 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 |      |      |      |      |

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    |      |  |  |  |  |
| 726       | Суп картофельный с горохом М_102         | 250.00        | 12.94   | 8.38            | 8.30 | 19.50    | 173.15                 | 0.23         | 0.07 | 13.73 | 0.27 | 2.45 | 0.00    | 34.72 | 87.88                | 36.42  | 2.05 | 247.10  | 4.43     | 2.88 | 0.01 |  |  |  |  |
| 615       | Биточки "Сочные" с томатным соусом 50/50 | 100.00        | 33.79   | 12.39           | 5.95 | 9.07     | 210.83                 | 0.01         | 0.01 | 1.34  | 0.03 | 0.14 | 0.00    | 11.06 | 12.52                | 3.43   | 0.16 | 31.06   | 1.18     | 0.28 | 0.00 |  |  |  |  |
| 704       | Каша гречневая рассыпчатая 302           | 180.00        | 12.62   | 10.50           | 7.83 | 51.54    | 325.16                 | 0.26         | 0.14 | 0.00  | 0.03 | 0.74 | 0.09    | 18.06 | 248.92               | 165.82 | 5.57 | 322.42  | 2.79     | 4.69 | 0.02 |  |  |  |  |
| 736       | Чай с лимоном М_377                      | 200.00        | 2.58    | 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         | 2.88    | 2.72            | 0.52 | 15.28    | 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         | 1.87    | 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 |  |  |  |  |
| 436       | Салат из моркови с яблоками М_59         | 100.00        | 5.75    | 1.07            | 0.17 | 9.30     | 50.58                  | 0.05         | 0.06 | 4.75  | 1.50 | 0.40 | 0.00    | 22.75 | 43.25                | 29.00  | 0.77 | 69.50   | 4.25     | 0.15 | 0.04 |  |  |  |  |