

Согласовано:  
Директор

Дата 05.02.2024



Утверждаю  
Директор ООО «Комбинат питания»  
М.Н. Федотова  
Дата 05.02.2024

Меню



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

Завтрак

| № рец. | 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    |
| 910    | Яблоки свежие 100 г (д/ш)                    | 100.00        | 9.27    | 0.40            | 0.40 | 9.90     | 45.00                 | 0.03         | 0.02 | 4.00 | 0.01 | 0.40 | 0.00    | 10.00                | 8.00   | 2.00  | 1.00 | 278.00  | 2.00    | 0.30     | 0.00 |
| 741    | Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М_173 | 155.00        | 9.50    | 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  | 8.41    | 2.55     | 0.01 |
| 697    | Кофейный напиток с молоком_379               | 290.00        | 8.19    | 3.30            | 2.73 | 24.98    | 148.30                | 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                               | 80.00         | 4.75    | 4.56            | 0.48 | 29.16    | 142.80                | 0.07         | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00    | 12.00                | 39.00  | 8.40  | 0.66 | 0.00    | 1.92    | 3.60     | 0.00 |
| 401    | Масло (порциями) М_14                        | 10.00         | 7.20    | 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 |

Обед

| № рец. | 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    |
| 616    | Котлета "Аппетитная" с томатным соусом 50/50 | 100.00        | 37.55   | 7.63            | 8.34 | 1.07     | 136.68                | 0.01         | 0.00 | 0.00  | 0.09 | 0.76 | 0.00    | 6.01                 | 16.36 | 9.95  | 0.45 | 4.45    | 0.18    | 0.09     | 0.00 |
| 477    | Суп картофельный с бобовыми М_102            | 200.00        | 9.15    | 7.27            | 6.77 | 15.64    | 142.38                | 0.18         | 0.05 | 6.91  | 0.20 | 1.93 | 0.00    | 24.02                | 69.86 | 27.88 | 1.61 | 181.63  | 3.46    | 2.31     | 0.00 |
| 670    | Макаронные отварные М_309 200 гр             | 200.00        | 8.19    | 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  | 1.08 | 93.45   | 1.05    | 0.07     | 0.00 |
| 739    | Салат из белокочанной капусты М_45           | 60.00         | 2.10    | 0.69            | 3.05 | 5.39     | 52.84                 | 0.02         | 0.02 | 21.60 | 0.12 | 1.39 | 0.00    | 24.34                | 17.98 | 9.65  | 0.33 | 142.02  | 1.72    | 0.15     | 0.01 |
| 597    | Чай с фруктовым вкусом                       | 200.00        | 6.72    | 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 |
| 851    | Хлеб Дарницкий                               | 40.00         | 2.44    | 2.72            | 0.52 | 16.28    | 98.00                 | 0.02         | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00    | 4.20                 | 18.96 | 5.64  | 0.47 | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00 |

Полдник

| № рец. | 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    |
| 821    | Оладьи с повидлом 120/10 (с3-7 лет) №432 | 130.00        | 10.98   | 9.68            | 3.41 | 59.05    | 306.73                | 0.15         | 0.15 | 0.92 | 0.02 | 1.04 | 0.12    | 96.24                | 127.36 | 21.44 | 1.11 | 186.38  | 7.05    | 6.65     | 0.03 |
| 736    | Чай с лимоном М_377                      | 200.00        | 2.77    | 0.16            | 0.03 | 15.20    | 59.16                 | 0.00         | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00    | 2.80                 | 1.54   | 0.64  | 0.04 | 11.41   | 0.01    | 0.03     | 0.00 |
| 698    | Яблоки свежие порциями                   | 100.00        | 9.27    | 0.40            | 0.40 | 9.90     | 45.00                 | 0.03         | 0.02 | 4.00 | 0.01 | 0.40 | 0.00    | 10.00                | 8.00   | 2.00  | 1.00 | 278.00  | 2.00    | 0.30     | 0.00 |