



Утвердил:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 М.Н. Федосова
 Дата 16.01.2025

Меню

Дата 16.01.2025

День: четверг
 Неделя: 1 неделя
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рецепта | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мкг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-----------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|-------------------------------|---------------|------|------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|---------|----------|------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | Zn | |
| 889 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.74 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 6.00 | 20.00 | 5.00 | 0.44 | 0.00 | 1.29 | 2.40 | 0.00 |
| 392 | Бутиерброд с сыром | 50.00 | 22.09 | 6.70 | 7.95 | 14.82 | 153.80 | 0.04 | 0.06 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.22 | 139.20 | 98.00 | 9.45 | 0.49 | 13.95 | 0.05 | 4.03 | 0.00 |
| 885 | Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М 175 | 260.00 | 24.72 | 7.59 | 12.45 | 40.84 | 303.30 | 0.12 | 0.17 | 1.63 | 0.06 | 0.24 | 0.21 | 158.37 | 192.94 | 44.64 | 0.53 | 241.94 | 12.52 | 5.75 | 0.02 |
| 900 | Хишель из пшеницы | 200.00 | 8.42 | 0.07 | 0.00 | 28.92 | 109.81 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.05 | 5.38 | 1.28 | 0.21 | 70.07 | 0.00 | 0.08 | 0.00 |

Обед

| № рецепта | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мкг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|-----------|---|---------------|---------|-----------------|------|----------|-------------------------------|---------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|-------|-------|------|---------|----------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | Se (мкг) | Zn | |
| 580 | 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 | 2.60 | 0.22 | 0.00 | 0.64 | 1.20 | 0.00 |
| 075 | Биточки "Солнечные" с томатным соусом 50/50у | 100.00 | 32.68 | 9.41 | 9.13 | 11.11 | 148.57 | 0.05 | 0.07 | 1.47 | 0.03 | 1.23 | 0.00 | 26.76 | 75.79 | 13.14 | 1.13 | 135.27 | 4.35 | 0.95 | 0.02 |
| 874 | Рис отварной 200 гр М 304 | 200.00 | 19.58 | 4.91 | 8.14 | 47.83 | 268.70 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.38 | 0.14 | 3.49 | 92.52 | 25.50 | 0.69 | 56.79 | 1.01 | 10.90 | 0.00 |
| 738 | Чай с лимоном М 377 | 200.00 | 2.58 | 0.18 | 0.03 | 15.20 | 59.16 | 0.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 2.80 | 1.54 | 0.94 | 0.01 | 11.41 | 0.01 | 0.03 | 0.00 |
| 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.88 | 2.72 | 0.52 | 16.26 | 66.00 | 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 |
| 429 | Салат из овощей отварной М 52 | 100.00 | 4.86 | 1.35 | 6.06 | 7.87 | 91.05 | 0.02 | 0.04 | 9.50 | 0.00 | 2.73 | 0.00 | 35.15 | 40.85 | 20.00 | 1.33 | 0.00 | 6.65 | 0.06 | 0.00 |
| 711 | Щи из свеклы запусты с варфелем со сметаной 250/5 | 255.00 | 14.14 | 4.65 | 8.94 | 8.28 | 122.72 | 0.06 | 0.05 | 21.86 | 0.25 | 2.37 | 0.00 | 36.64 | 50.00 | 21.86 | 0.76 | 302.70 | 4.25 | 0.35 | 0.01 |