

## МЕНЮ

20.11.2020

ПИТАНИЕ ПО БЕЗНАЛИЧНОМУ РАСЧЕТУ

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК - 61</b>																
187/2008	КАША "ЯГТАРНАЧ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	155	206	5,20	12,50	39,02	0,12	0,01	0,05	0,37	79,36	125,24	34,70	2,48		
3/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	88	4,50	4,50	7,40	0,02		0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30		
430/2008	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0,20	0,10	15,00				5,00	8,00	4,00	4,00	1,00		
/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	71	2,17	0,79	13,68	0,04			5,81	22,19	8,61	8,61	0,52		
338/2008	МАНДАРИН	80	30	0,60		6,00		30,40		0,20	128,00	113,60	8,80	0,10		
<b>Итого за ЗАВТРАК - 61 руб.</b>			<b>455</b>	<b>12,67</b>	<b>17,89</b>	<b>81,10</b>	<b>0,18</b>	<b>30,41</b>	<b>0,09</b>	<b>0,87</b>	<b>352,17</b>	<b>354,03</b>	<b>63,11</b>	<b>4,40</b>		
<b>ОБЕД - 106</b>																
37/2011	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	120	0,80	8,80	4,30		1,80		0,09	17,30	21,20	3,10	0,20		
80/2008	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	110	7,90	5,39	8,48	0,04	8,02	0,06	0,25	43,50	93,05	25,25	1,53		
241/2008	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	88	10,90	2,90	14,80	0,04	1,60	0,09	0,64	33,60	244,00	14,40	0,80		
333/2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	225	3,00	9,40	22,80	0,01	20,80	0,46	0,23	18,46	78,40	1,00	0,10		
442/2008	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	92	1,00	0,20	19,17	0,06		0,03	0,80	11,00	36,00	7,00	0,80		
к/к/ /	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 25	92 72	3,20 2,00	1,70 1,16	20,40 12,99	0,10 0,13			0,38	8,30 13,75	40,40	40,40	0,10 0,50		
<b>Итого за ОБЕД - 106 руб.</b>			<b>799</b>	<b>28,80</b>	<b>29,55</b>	<b>102,94</b>	<b>0,38</b>	<b>32,22</b>	<b>0,64</b>	<b>2,39</b>	<b>145,91</b>	<b>513,05</b>	<b>50,75</b>	<b>4,03</b>		
<b>ОБЕД - 167</b>																
43/2008	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	194	1,60	5,20	11,60	0,01	15,00	0,05	6,80	24,00	43,00	19,00	1,00		
80/2008	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	149	9,56	7,40	10,50	0,05	9,97	0,20	0,32	52,20	104,30	29,40	1,90		
249/2010	РЫБАЦИФЛЕ ТРЕСКИ ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	100	287	14,50	8,90	26,30	0,02	4,90	0,22	3,10	195,00	350,00	47,60	1,50		
333/2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	199	3,44	8,62	26,78	0,16	14,40	38,94		22,83	93,82	36,37	1,47		
394/2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	115	0,20	0,20	27,90	0,01	2,00	0,10		7,00	4,00	4,00	1,00		
к/к/ /	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40 40	92 94	3,20 2,90	1,70 1,06	20,40 18,24	0,10 0,04			8,30 7,74	40,40 29,58	40,40 29,58	11,48	0,10 0,70		
338/2008	МАНДАРИН	80	30	0,60		6,00		30,40		0,20	128,00	113,60	8,80	0,10		
<b>Итого за ОБЕД - 167 руб.</b>			<b>1 160</b>	<b>36,00</b>	<b>33,08</b>	<b>147,72</b>	<b>0,39</b>	<b>76,67</b>	<b>39,41</b>	<b>10,52</b>	<b>445,07</b>	<b>778,70</b>	<b>156,65</b>	<b>7,77</b>		

Акционерное общество "Комбинат соливанского питания" **СТОЛОВАЯ № 7** Директор

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор