



Утверждаю

ООО "Ибраевский ресторан Чекес"

Директор Марышева А.А.

Меню

День: 5
Неделя: пятница

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

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
978	Бутерброд с сыром	30/20	16.50	6.88	5.02	14.58	143.40	0.04	0.07	0.14	0.05	0.13	0.19	182.00	119.50	11.20	0.53	17.60	0.96	4.70	0.00
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	250	12.22	14.05	8.60	69.07	417.04	0.34	0.18	0.00	0.02	0.97	0.09	23.66	333.01	222.29	7.46	431.89	3.74	6.53	0.02
724	Какао с молоком	200	8.93	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	206.36	9.00	2.00	0.03
595	мандарины порциями	100	28.92	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

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
25	Винегрет овощной	100	8.64	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
946	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом	250/5/12	15.02	5.44	9.09	17.00	152.47	0.10	0.07	8.22	0.29	2.43	0.00	23.85	75.60	27.10	0.99	353.25	4.89	2.24	0.01
934	Филе куриное тушеная в соусе	50/50	41.14	13.07	18.32	2.95	106.56	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
706	Пюре картофельное	200	13.72	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
721	Компот из свежих яблок	200	6.05	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-66-56

Обед-86-80

Калькулятор: _____



Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан "Чекес"

Директор *Марышева А.А.* Марышева А.А.

Меню



Возрастная группа: 12 лет и старше

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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
979	Каша молочная рисовая	250/5	16.35	7.56	8.04	49.06	296.44	0.07	0.17	1.63	0.04	0.27	0.14	154.06	194.55	44.55	0.68	225.60	12.02	10.86	0.02
698	Яблоки свежие порциями	100	8.86	0.40	0.40	9.80	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
392	Бутерброд с сыром	50	16.18	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
724	Какао с молоком	200	8.93	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	206.36	9.00	2.00	0.03

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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
443	Салат из моркови с изюмом	100	9.88	1.21	6.07	21.64	143.24	0.06	0.06	5.75	1.50	3.00	0.00	30.57	55.77	33.47	0.87	94.47	3.76	0.16	0.06
941	Суп картофельный с горохом с мясом	250/12	13.41	8.21	22.57	19.36	295.55	0.23	0.06	11.70	0.26	9.03	0.00	31.05	86.45	35.15	2.02	235.10	4.36	2.88	0.01
708	Биточки рубленые с соусом	50/50	26.74	7.73	7.83	10.18	138.78	1.12	0.07	1.86	0.02	0.27	0.03	18.48	88.02	15.10	1.33	135.85	4.38	0.70	0.10
704	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.39	11.66	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
710	Компот из кураги	200	15.56	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-50-32

Обед-79-21

Калькулятор: _____



Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан Чекес"

Директор Марышева А.А.

Меню

Возрастная группа: 12 лет и старше

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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
569	Хлеб пшеничный	30	2.03	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
358	Яйца вареные	40	11.44	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
744	Запеканка из творога со сгущ. молоком	130/20	42.52	22.23	17.62	31.67	375.08	0.08	0.39	0.51	0.07	2.72	0.08	265.31	325.54	35.19	0.81	171.24	11.16	38.65	0.04
728	Чай с сахаром	200	1.81	0.10	0.03	14.99	56.85	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
609	Бутерброд с повидлом	55	9.53	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
25	Винегрет овощной	100	8.64	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
933	Борщ из свежей капусты с мясом	250/5/12	14.98	5.26	8.88	13.95	130.20	0.05	0.05	10.98	0.25	2.42	0.00	40.45	55.50	26.50	1.19	178.20	5.69	0.50	0.01
701	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	50/50	24.01	9.84	9.21	10.28	106.36	0.03	0.02	0.68	0.02	1.53	0.03	13.16	15.52	7.11	0.39	18.55	1.45	0.74	0.00
874	Рис отварной	200	13.95	4.91	8.14	47.83	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов	200	7.36	0.57	0.00	32.21	126.05	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-67-33

Обед-71-16

Калькулятор: _____



Утверждаю

ООО "Ирбитинский ресторан Чекес"

Директор _____ Марышева А.А.

Меню

Возрастная группа: 12 лет и старше

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 I(мкг)	Se (мкг)	F		
977	Бутерброд с маслом сливочным	50	15.23	2.44	16.74	14.74	221.00	0.04	0.03	0.00	0.08	0.23	0.30	10.80	25.50	4.20	0.37	3.00	0.96	2.00	0.00	
717	Каша молочная пшенная с маслом	250	17.80	10.41	14.87	52.23	381.32	0.22	0.17	1.55	0.07	0.30	0.24	160.17	246.91	65.41	1.73	291.67	13.39	4.11	0.02	
605	Груша порциями	100	30.40	0.40	0.30	9.50	42.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	1.00	0.10	0.01	
597	Чай с фруктовым с/жом	200	7.91	0.54	0.10	8.58	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	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 I(мкг)	Se (мкг)	F		
731	Салат из квашеной капусты	100	13.70	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00	
945	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/12	11.60	5.87	5.79	20.55	137.60	0.11	0.06	16.20	0.28	1.40	0.00	17.65	64.45	24.90	1.00	354.55	4.74	0.36	0.01	
732	Котлеты рыбные с соусом	50/50	17.65	6.93	4.77	10.77	114.75	0.06	0.02	0.75	0.03	2.55	0.03	32.05	93.88	7.76	0.42	25.85	1.60	0.76	0.00	
706	Пюре картофельное	200	13.72	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01	
755	Компот из чернослива	200	8.38	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00	
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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	0.00

итого: Завтрак-71-34

Обед-67-27

Калькулятор: _____



Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан Чекес"

Директор  Марышева А.А.

Меню

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	I (мкг)	Se (мкг)	F
698	Яблоки свежие порциями	100	8.86	0.40	0.40	9.80	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
978	Бутерброд с сыром	50	16.50	6.88	5.02	14.58	143.40	0.04	0.07	0.14	0.05	0.13	0.19	182.00	119.50	11.20	0.53	17.60	0.96	4.70	0.00
881	Макаронные отварные с сыром	200/5	21.86	11.68	9.48	42.58	307.32	0.08	0.07	0.14	0.07	1.20	0.27	66.68	126.67	15.47	1.24	110.75	1.05	2.95	0.00
724	Какао с молоком	200	8.93	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	206.36	9.00	2.00	0.03

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	I (мкг)	Se (мкг)	F
739	Салат из белокочанной капусты	100	3.66	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
984	Плов из филе птицы	230	45.20	17.73	27.92	48.90	382.29	0.06	0.04	4.55	0.29	5.68	0.00	20.85	107.57	38.26	0.99	66.80	2.01	9.74	0.01
944	Суп крестьянский с крупой с мясом	250	12.09	5.29	8.03	14.37	128.85	0.05	0.04	19.35	0.24	2.37	0.00	25.95	51.05	21.60	0.67	226.55	3.13	1.76	0.01
736	Чай с лимоном	200	3.54	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: завтрак-56-15

Обед-66-71

Калькулятор: _____



Согласовано
Школьная столовая
Директор
2023г.

День:
Неделя:
Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Утверждаю

ООО "Ибреслинский ресторан Чекес"

Директор *Марышева А.А.*

Меню

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
903	Каша полбяная с маслом	25	17.27	11.27	12.40	44.56	337.62	0.04	0.15	1.56	0.06	0.10	0.20	145.07	109.95	16.66	0.14	176.92	10.82	2.50	0.02
697	Кофейный напиток с молоком	200	8.75	3.30	2.73	24.96	146.30	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	30	2.03	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
595	мандарины порциями	100	28.92	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

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
429	Салат из свеклы отварной	100	2.85	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00
945	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/12	11.60	5.87	5.79	20.55	137.60	0.11	0.06	16.20	0.28	1.40	0.00	17.65	64.45	24.90	1.00	354.55	4.74	0.36	0.01
934	Филе куриное тушенное в соусе	50/50	41.14	13.07	18.32	2.95	106.56	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
704	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.39	11.66	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
721	Компот из свежих яблок	200	6.05	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: завтрак-56-98

Обед--75-25

Калькулятор: _____



Согласовано

Директор

на 17.07.2023 г.

Девя

Неделя

Сезон

Возрастная группа: 12 лет и старше

Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан Чекес"

Директор Марышева А.А.

Меню

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
717	Каша молочная пшеничная с маслом	250	17.80	10.41	14.87	52.23	381.32	0.22	0.17	1.55	0.07	0.30	0.24	160.17	246.91	65.41	1.73	291.67	13.39	4.11	0.02
978	Бутерброд с сыром	30/20	16.50	6.88	5.02	14.58	143.40	0.04	0.07	0.14	0.05	0.13	0.19	182.00	119.50	11.20	0.53	17.60	0.96	4.70	0.00
697	Кофейный напиток с молоком	200	8.75	3.30	2.73	24.96	146.30	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
910	Яблоки свежие	100	8.86	0.40	0.40	9.80	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

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
870	Макароны отварные	200	8.87	7.26	6.52	43.61	267.03	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
739	Салат из белокочанной капусты	100	3.66	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
941	Суп картофельный с горохом с мясом	250	14.89	8.25	22.57	19.45	296.02	0.23	0.07	13.05	0.27	9.05	0.00	33.50	87.40	36.00	2.04	243.10	4.41	2.88	0.01
708	Е.точки рубленные с соусом	50/50	26.74	7.73	7.83	10.18	138.78	1.12	0.07	1.86	0.02	0.27	0.03	18.48	88.02	15.10	1.33	135.85	4.38	0.70	0.10
597	Чай с фруктовым соком	200	7.91	0.54	0.10	8.58	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого Завтрак-51-91

Обед-64-29

Калькулятор: _____



Утверждаю
 ООО "Иберсинский ресторан Чекес"
 Директор _____ Марышева А.А.

Меню

Неделя: вторник
 Сезон: _____
 Возрастная группа: 12 лет и старше

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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	9.53	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.03	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
928	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250/10)	250.00	16.04	9.27	14.25	38.38	314.62	0.21	0.19	1.55	0.06	0.93	0.20	170.66	277.70	82.84	1.99	175.52	13.02	17.49	0.02
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.93	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	206.36	9.00	2.00	0.03

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
25	Винегрет овощной	100	8.64	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
933	Борщ из свежей капусты с мясом со смет	250/12	16.45	5.30	8.89	14.04	130.68	0.05	0.05	11.73	0.26	2.44	0.00	42.90	56.45	27.35	1.21	186.20	5.74	0.50	0.01
743	Тефтели рубленные с соусом	60/50	27.64	7.47	8.37	8.05	139.10	0.03	0.06	0.00	0.02	2.86	0.03	18.26	78.60	13.66	1.14	175.16	4.57	1.28	0.02
704	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.39	11.66	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
730	Компот из смеси сухофруктов	200	7.36	0.57	0.00	32.21	126.05	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

итого: Завтрак-36-53
 Обед-73-71

Калькулятор _____



Согласовано
Школьная столовая
№ 223
г. Ижевск
Ижевский район
п. Савинский
Дата: _____
Подпись: _____
Возрастная группа: 12 лет и старше



Утверждаю
ООО "Ижевский ресторан Чекес"
Директор _____
Марышева А.А.

Меню

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)	Se (мкг)	F	
977	Бутерброд с маслом сливочным	50	15.23	2.44	16.74	14.74	221.00	0.04	0.03	0.00	0.08	0.23	0.30	10.80	25.50	4.20	0.37	3.00	0.96	2.00	0.00
744	Запеканка из творога со с.уц. молоком	130/20	42.52	22.23	17.62	31.67	375.08	0.08	0.39	0.51	0.07	2.72	0.08	265.31	325.54	35.19	0.81	171.24	11.16	38.65	0.04
736	Чай с лимоном	200	3.54	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
698	Яблоки свежие порциями	100	8.86	0.40	0.40	9.80	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

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)	Se (мкг)	F	
731	Салат из квашенной капусты	100	13.70	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00
945	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12	13.07	5.90	5.80	20.64	138.07	0.11	0.06	17.55	0.29	1.42	0.00	20.10	65.40	25.75	1.02	362.55	4.79	0.36	0.01
732	Котлеты рыбные с соусом	100.00	17.65	6.93	4.77	10.77	114.75	0.06	0.02	0.75	0.03	2.55	0.03	32.05	93.88	7.76	0.42	25.85	1.60	0.76	0.00
706	Пюре картофельное	200	13.72	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
707	Компот из изюма	200	5.06	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
982	Хлеб Цивильный	30.	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого завтрак-70-15
обед-65-42

Калькулятор: _____