

Согласовано:

Директор МБОУ "Турмышская СОШ"

 Л.И. Матросова

Дата: 18 декабря 2023г.

Утверждаю:

Директор ООО "Янтиковский общепит"

 О.И. Автина

Дата: 18 декабря 2023г.



## Меню

День: понедельник

Неделя:

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    |
| 392   | Бутерброд с сыром                    | 50.00         | 17.72   | 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 |
| 723   | Каша молочная рисовая с маслом М_174 | 210.00        | 17.29   | 6.10            | 11.38 | 39.10    | 281.28                 | 0.06         | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.28 | 0.20    | 124.68               | 157.44 | 35.64 | 0.55 | 181.38  | 9.62    | 8.74     | 0.02 |
| 724   | Какао с молоком М_382                | 200.00        | 9.01    | 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 |
| 569   | Хлеб пшеничный                       | 20.00         | 1.73    | 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 |
| 698   | Яблоки свежие порциями               | 100.00        | 10.64   | 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    |
| 443   | Салат из моркови с изюмом М_66           | 100.00              | 8.16    | 1.22            | 0.08 | 22.04    | 90.87                  | 0.06         | 0.06 | 5.75  | 1.50 | 0.37 | 0.00    | 31.05                | 56.54  | 33.72  | 0.88 | 99.45   | 3.76    | 0.16     | 0.06 |
| 726   | Суп картофельный с горохом и мясом М_102 | 250.00 (12.5/237.5) | 10.27   | 8.37            | 8.46 | 19.50    | 165.99                 | 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 |
| 708   | Биточки рубленые с соусом 50/50_269      | 100.00              | 38.36   | 9.55            | 9.54 | 11.51    | 165.60                 | 1.39         | 0.10 | 1.18  | 0.02 | 0.27 | 0.03    | 29.07                | 110.84 | 17.91  | 1.55 | 169.66  | 5.83    | 1.00     | 0.13 |
| 704   | Каша гречневая рассыпчатая 302           | 200.00              | 10.98   | 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 348                     | 200.00              | 12.37   | 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 |
| 851   | Хлеб Дарницкий                           | 40.00               | 2.83    | 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 |

Ст.повар \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

 Л.И. Матросова

Дата: 19 декабря 2023г.



## Меню

День: вторник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

### Завтрак

| №<br>реп | Наименование<br>блюда                                | Вес<br>порции,<br>г | Цена,<br>р | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал. | Витамины, мг |      |      |      |      |            | Минеральные в-ва, мг |        |       |      |        |            |             |      |
|----------|--|---------------------|------------|-----------------|-------|----------|------------------------------|--------------|------|------|------|------|------------|----------------------|--------|-------|------|--------|------------|-------------|------|
|          |  |                     |            | Белки           | Жиры  | Углеводы |                              | B1           | B2   | C    | A    | E    | D<br>(мкг) | Ca                   | P      | Mg    | Fe   | K      | I<br>(мкг) | Se<br>(мкг) | F    |
| 744      | Запеканка из<br>творога со<br>сгущ. молоком<br>М_223 | 200.00              | 64.80      | 29.70           | 22.38 | 42.28    | 490.44                       | 0.10         | 0.53 | 0.68 | 0.12 | 0.76 | 0.20       | 355.35               | 436.05 | 46.92 | 1.09 | 229.32 | 14.88      | 51.59       | 0.05 |
| 728      | Чай с сахаром<br>М_376                               | 200.00              | 1.44       | 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 |
| 569      | Хлеб<br>пшеничный                                    | 40.00               | 3.47       | 3.04            | 0.32  | 19.44    | 95.20                        | 0.04         | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00       | 8.00                 | 26.00  | 5.60  | 0.44 | 0.00   | 1.28       | 2.40        | 0.00 |
| 392      | Бутерброд с<br>сыром                                 | 50.00               | 17.72      | 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 |

### Обед

| №<br>реп | Наименование<br>блюда  | Вес порции,<br>г         | Цена,<br>р | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал. | Витамины, мг |      |       |      |      |            | Минеральные в-ва, мг |       |       |      |        |            |             |      |
|----------|--|--------------------------|------------|-----------------|-------|----------|------------------------------|--------------|------|-------|------|------|------------|----------------------|-------|-------|------|--------|------------|-------------|------|
|          |  |                          |            | Белки           | Жиры  | Углеводы |                              | B1           | B2   | C     | A    | E    | D<br>(мкг) | Ca                   | P     | Mg    | Fe   | K      | I<br>(мкг) | Se<br>(мкг) | F    |
| 730      | Компот из<br>смеси<br>сухофруктов<br>М_349                         | 200.00                   | 5.27       | 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 |
| 851      | Хлеб<br>Дарницкий  | 40.00                    | 2.83       | 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 |
| 25       | Винегрет<br>овощной (67)   | 100.00                   | 9.06       | 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 |
| 703      | Борщ с<br>капустой с<br>картофелем<br>со сметаной и<br>мясом 250/5 | 255.00<br>(12.5/5/237.5) | 13.97      | 5.52            | 9.19  | 14.37    | 134.06                       | 0.05         | 0.05 | 12.35 | 0.27 | 2.50 | 0.00       | 45.01                | 58.06 | 28.33 | 1.24 | 194.00 | 5.87       | 0.51        | 0.01 |
| 701      | Котлеты<br>рубленые из<br>филе птицы с<br>соусом 50/50             | 100.00                   | 31.23      | 9.81            | 10.41 | 10.83    | 110.05                       | 0.03         | 0.04 | 0.77  | 0.02 | 1.53 | 0.03       | 25.95                | 22.66 | 8.82  | 0.40 | 37.53  | 2.62       | 1.00        | 0.00 |
| 874      | Рис отварной<br>200 гр М_304                                       | 200.00                   | 13.97      | 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 |

Ст.повар \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

 Л.И. Матросова

Дата: 20 декабря 2023г.



## Меню

День: среда

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    |      |
| 610       | Яблоки (порциями)                             | 130.00        | 13.83   | 0.52            | 0.52  | 12.74    | 58.50                  | 0.04         | 0.03 | 5.20 | 0.01 | 0.52 | 0.00    | 13.00                | 10.40  | 2.60  | 1.30 | 361.40  | 2.60     | 0.39 | 0.00 |
| 401       | Масло (порциями) М_14                         | 10.00         | 7.20    | 0.08            | 8.25  | 0.08     | 74.80                  | 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 |
| 717       | Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173 | 210.00        | 15.72   | 8.74            | 12.49 | 43.87    | 320.30                 | 0.19         | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.25 | 0.20    | 134.54               | 207.40 | 54.94 | 1.46 | 245.00  | 11.25    | 3.45 | 0.02 |
| 569       | Хлеб пшеничный                                | 40.00         | 3.47    | 3.04            | 0.32  | 19.44    | 95.20                  | 0.04         | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00    | 8.00                 | 26.00  | 5.60  | 0.44 | 0.00    | 1.28     | 2.40 | 0.00 |
| 597       | Чай с фруктовым соком                         | 200.00        | 6.35    | 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 |

### 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    |      |
| 755       | Компот из чернослива М_348                | 200.00              | 7.54    | 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 |
| 731       | Салат из квашенной капусты М_47           | 150.00              | 17.09   | 2.40            | 7.49  | 11.52    | 125.08                 | 0.03         | 0.03 | 37.95 | 0.00 | 3.45 | 0.00    | 62.97                | 46.37  | 21.54 | 0.85 | 21.90   | 0.45     | 0.08 | 0.00 |
| 485       | Суп с макаронными изделиями и мясом М_111 | 250.00 (12.5/237.5) | 9.71    | 5.91            | 8.24  | 15.66    | 138.11                 | 0.04         | 0.02 | 0.94  | 0.20 | 2.57 | 0.00    | 9.90                 | 29.75  | 9.09  | 0.50 | 41.00   | 1.10     | 0.06 | 0.00 |
| 732       | Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234       | 100.00              | 18.46   | 7.23            | 5.02  | 10.95    | 118.76                 | 0.06         | 0.04 | 0.62  | 0.03 | 2.54 | 0.03    | 45.26                | 102.07 | 8.82  | 0.40 | 37.53   | 2.62     | 1.00 | 0.00 |
| 706       | Пюре картофельное_312                     | 230.00              | 16.60   | 4.88            | 12.59 | 30.29    | 253.42                 | 0.21         | 0.18 | 7.96  | 0.26 | 0.33 | 0.22    | 57.94                | 126.86 | 42.55 | 1.52 | 888.20  | 12.94    | 1.61 | 0.01 |
| 851       | Хлеб Дарницкий                            | 50.00               | 3.53    | 3.40            | 0.65  | 20.35    | 122.50                 | 0.03         | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00    | 5.25                 | 23.70  | 7.05  | 0.58 | 0.00    | 0.00     | 0.00 | 0.00 |

Ст.повар \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор МБОУ "Турмышская СОШ"

 Л.И.Матросова

Дата: 21 декабря 2023г.

Утверждаю:

Директор ООО "Янтиковский общепит"

 О.И.Автина

Дата: 21 декабря 2023г.

## Меню

День: четверг

Неделя:

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    |
| 733   | Бутерброд с маслом сливочным М_1 | 40.00         | 9.80    | 2.36            | 8.49 | 14.66    | 146.20                 | 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 |
| 881   | Макароны отварные с сыром М_204  | 205.00        | 21.57   | 10.97           | 9.41 | 38.33    | 286.32                 | 0.07         | 0.07 | 0.14 | 0.07 | 1.10 | 0.27    | 66.21  | 121.92               | 14.52 | 1.13 | 101.51  | 0.94    | 2.95     | 0.00 |
| 724   | Какао с молоком М_382            | 200.00        | 9.01    | 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 |
| 569   | Хлеб пшеничный                   | 40.00         | 3.47    | 3.04            | 0.32 | 19.44    | 95.20                  | 0.04         | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00    | 8.00   | 26.00                | 5.60  | 0.44 | 0.00    | 1.28    | 2.40     | 0.00 |
| 698   | Яблоки свежие порциями           | 100.00        | 10.64   | 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    |
| 702   | Салат из белокачанной капусты_43       | 100.00              | 6.93    | 2.59            | 7.68  | 3.14     | 90.28                  | 0.04         | 0.09 | 24.70 | 0.04 | 2.93 | 0.26    | 32.87 | 50.15                | 15.18 | 0.87 | 239.58  | 1.57    | 3.96     | 0.01 |
| 458   | Суп крестьянский с крупой и мясом М_98 | 250.00 (12.5/237.5) | 9.68    | 5.13            | 8.10  | 9.84     | 109.16                 | 0.06         | 0.04 | 18.00 | 0.23 | 2.39 | 0.00    | 24.30 | 45.54                | 18.15 | 0.73 | 220.05  | 2.95    | 3.08     | 0.01 |
| 663   | Плов из птицы М_291                    | 230.00              | 38.43   | 15.67           | 25.16 | 46.58    | 358.35                 | 0.06         | 0.04 | 4.29  | 0.29 | 5.44 | 0.00    | 20.04 | 102.61               | 36.54 | 0.94 | 63.72   | 1.95    | 9.28     | 0.01 |
| 736   | Чай с лимоном М_377                    | 200.00              | 3.03    | 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               | 2.83    | 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 |

Ст.повар \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

 Л.И. Матросова

Дата: 22 декабря 2023г.



## Меню

День: пятница

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 |                        | В1           | В2   | С    | А    | Е    | D (мкг) | Ca                   | P      | Mg    | Fe   | K      | I (мкг) | Se (мкг) | F    |
| 610       | Яблоки (порциями)                  | 100.00        | 10.64   | 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 |
| 903       | Каша полбяная с маслом 250/10 №173 | 260.00        | 18.38   | 11.73           | 12.89 | 46.35    | 351.13                 | 0.04         | 0.16 | 1.63 | 0.06 | 0.10 | 0.21    | 150.88               | 114.35 | 17.33 | 0.14 | 184.00 | 11.25   | 2.60     | 0.02 |
| 697       | Кофейный напиток с молоком_379     | 200.00        | 8.79    | 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                     | 40.00         | 3.47    | 3.04            | 0.32  | 19.44    | 95.20                  | 0.04         | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00    | 8.00                 | 26.00  | 5.60  | 0.44 | 0.00   | 1.28    | 2.40     | 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 |                        | В1           | В2   | С     | А    | Е    | D (мкг) | Ca                   | P      | Mg     | Fe   | K      | I (мкг) | Se (мкг) | F    |
| 429       | Салат из свежлы отварной М_52                          | 100.00              | 2.88    | 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 |
| 478       | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103 | 250.00 (12.5/237.5) | 10.24   | 6.11            | 5.93  | 20.91    | 140.02                 | 0.11         | 0.06 | 21.60 | 0.32 | 1.48 | 0.00    | 27.45                | 68.25  | 28.30  | 1.08 | 386.55 | 4.91    | 0.37     | 0.02 |
| 662       | Птица, тушенная в соусе М_290                          | 100.00              | 25.66   | 10.36           | 15.00 | 2.95     | 92.48                  | 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 302                         | 200.00              | 10.98   | 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 М_342                           | 200.00              | 7.09    | 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 |
| 851       | Хлеб Дарницкий   | 40.00               | 2.83    | 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 |

Ст.повар \_\_\_\_\_

Согласовано:


Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

 Л.И.Матросова

Дата: 25 декабря 2023г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

 О.И.Автина

Дата: 25 декабря 2023г.

## Меню

День: понедельник

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 |                        | В1           | В2   | С    | А    | Е    | D (мкг) | Ca                   | P      | Mg    | Fe   | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F    |
| 610       | Яблоки (порциями)                             | 100.00        | 10.64   | 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 |
| 402       | Сыр (порциями) М_15                           | 25.00         | 19.20   | 5.75            | 5.97  | 0.00     | 90.00                  | 0.01         | 0.08 | 0.17 | 0.06 | 0.13 | 0.24    | 220.00               | 125.00 | 8.75  | 0.25 | 22.00   | 0.00    | 3.63     | 0.00 |
| 717       | Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173 | 210.00        | 15.72   | 8.74            | 12.49 | 43.87    | 320.30                 | 0.19         | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.25 | 0.20    | 134.54               | 207.40 | 54.94 | 1.46 | 245.00  | 11.25   | 3.45     | 0.02 |
| 697       | Кофейный напиток с молоком_379                | 200.00        | 8.79    | 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                                | 20.00         | 1.73    | 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 |                        | В1           | В2   | С     | А    | Е    | D (мкг) | Ca                   | P      | Mg    | Fe   | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F    |
| 739       | Салат из белокочанной капусты М_45              | 100.00              | 2.97    | 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 |
| 726       | Суп картофельный с горохом и мясом М_102        | 250.00 (12.5/237.5) | 9.58    | 8.37            | 8.46  | 19.50    | 165.99                 | 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 |
| 738       | Котлеты рубленные с томатным соусом 50/50 М_269 | 100.00              | 38.07   | 8.36            | 10.48 | 11.92    | 172.94                 | 1.12         | 0.08 | 7.45  | 0.09 | 1.79 | 0.00    | 23.16                | 101.05 | 23.76 | 1.69 | 129.04  | 4.14    | 0.77     | 0.10 |
| 870       | Макаронь отварные М_309 200 гр                  | 200.00              | 8.05    | 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 |
| 597       | Чай с фруктовым соком                           | 200.00              | 6.35    | 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 |
| 851       | Хлеб Дарницкий                                  | 40.00               | 2.83    | 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 |

Ст.повар \_\_\_\_\_