



Согласовано:

Директор: МБОУ "Яншихово-Норвашская СОШ"

Р.Н.Илларионова

Дата: 10 апреля 2024г.



Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Т.В.Обаськина

Дата: 10 апреля 2024г.

### 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	Макаронные отварные с сыром М_204	205.00	21.58	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	8.89	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

#### 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
421	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком. М_42	100.00	14.47	1.72	6.24	9.21	101.19	0.08	0.05	13.20	0.06	2.76	0.00	15.37	47.62	18.90	0.74	215.55	2.60	0.22	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом 250/5	255.00 (12.5/5/237.5)	15.65	4.91	8.98	8.26	115.11	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01
663	Плов из птицы М_291	220.00	35.64	14.98	24.07	44.55	342.77	0.06	0.03	4.10	0.28	5.21	0.00	19.17	98.15	34.95	0.90	60.95	1.86	8.87	0.01
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.95	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	2.83	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.76	2.20	0.00

Ст.повар \_\_\_\_\_