

Согласовано:

Директор: МБОУ "Яншихово-Норвашская СОШ"

Р.Н. Илларионова

Дата: 17 апреля 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Т.В. Обаськина

Дата: 17 апреля 2024г.

## Меню

День: среда

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

### Завтрак

№ рецеп	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
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
744	Запеканка из творога со сгущ.молоком М_223	160.00	51.73	23.76	17.91	33.82	392.35	0.08	0.42	0.54	0.10	0.61	0.16	284.28	348.84	37.54	0.87	183.46	11.90	41.28	0.04
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.99	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
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

№ рецеп	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
731	Салат из квашенной капусты М_47	100.00	18.82	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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	250.00 (12.5/237.5)	10.28	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
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	14.88	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
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	24.08	9.29	1.78	3.29	65.76	0.06	0.01	1.03	0.04	0.38	0.03	35.34	100.19	3.10	0.10	38.99	1.33	0.29	0.01
707	Компот из изюма_348	200.00	9.58	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
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 \_\_\_\_\_