

Согласовано:

Директор: МБОУ "Яншихово-Норвашская СОШ"

И.Н. Илларионова

Дата: 18 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 | | В1 | В2 | С | А | Е | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 392 | Бутерброд с сыром | 50.00 | 18.08 | 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 |
| 885 | Каша из риса и пшена с маслом М_175 | 260.00 | 17.63 | 7.59 | 12.45 | 40.84 | 301.32 | 0.12 | 0.17 | 1.63 | 0.06 | 0.24 | 0.21 | 158.37 | 192.64 | 44.64 | 0.93 | 241.94 | 12.52 | 5.79 | 0.02 |
| 728 | Чай с сахаром М_376 | 200.00 | 1.40 | 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 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 |

40,58

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 | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 725 | Салат из свежих помидоров и огурцов М_24 | 100.00 | 25.94 | 0.98 | 6.44 | 3.83 | 74.80 | 0.05 | 0.04 | 16.70 | 0.01 | 3.04 | 0.00 | 18.49 | 34.14 | 16.18 | 0.74 | 225.32 | 1.32 | 0.36 | 0.01 |
| 711 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом М_250/5 | 255.00 (12.5/5/237.5) | 15.63 | 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 |
| 870 | Макароны отварные М_309 200 гр | 200.00 | 8.06 | 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 |
| 708 | Биточки рубленные с соусом М_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 |
| 712 | Компот из чернослива М_348 | 200.00 | 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 |
| 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 |

99,20

Ст.повар _____