

Согласовано

Директор МБОУ "Яншихово-Норвашская СОШ"

Р.Н. Илларионова

Дата 03 апреля 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Янтиковский общепит"

Т.В. Обаськина

Дата 03 апреля 2024г.

Меню

День: среда

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 (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 77	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 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
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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
731	Салат из квашенной капусты М_47	100 00	18 81	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 26	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	10 13	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 _____

80,99