

Согласовано:

Директор МБОУ "Яншихово-Норвашская СОШ"

Р. Н. Илларионова

Дата 05 апреля 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Янтиковский общепит"

Т. В. Обаскина

Дата 05 апреля 2024г.

Меню

День: пятница

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	I (мкг)	Se (мкг)	F
748	Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173	200 00	13 15	8 88	9 44	39 29	275 30	0 18	0 20	1 26	0 05	0 45	0 15	125 95	228 99	107 94	3 28	323 68	10 29	4 72	0 03
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
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
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

55,35

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	I (мкг)	Se (мкг)	F
25	Винегрет овощной (67)	100 00	11 08	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
715	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом 250/5	255 00 (12 5/5/237 5)	14 46	5 41	9 08	16 91	152 00	0 10	0 06	7 54	0 28	2 41	0 00	21 40	74 65	26 25	0 97	345 25	4 85	2 24	0 00
662	Птица тушеная в соусе М_290	100 00	24 06	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
706	Пюре картофельное 200гр_312	200 00	15 12	4 24	10 94	26 34	220 37	0 19	0 15	6 92	0 23	0 29	0 19	50 38	110 31	37 00	1 32	772 35	11 25	1 40	0 01
721	Компот из свежих яблок М_342	200 00	6 95	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
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

74,50

Ст. повар _____