



Согласовано:

Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

Л. И. Матросова

Дата: 03 сентября 2024г.



Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е. Н. Самарина

Дата: 03 сентября 2024г.

### Меню

День: вторник

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
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М_173	260.00	23.83	9.71	16.79	40.59	347.78	0.22	0.20	1.61	0.07	1.00	0.25	178.07	290.89	86.73	2.09	182.62	13.54	18.34	0.02
724	Какао с молоком М_382	200.00	10.10	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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	11.72	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.84	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
436	Салат из моркови с яблоками М_59	100.00	7.26	1.07	0.17	9.10	41.33	0.05	0.06	4.75	1.50	0.40	0.00	22.75	43.25	29.00	0.77	69.50	4.25	0.15	0.04
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной и мясом М_250/5	255.00 (237,5/12,5/5)	14.05	5.52	9.19	14.37	134.06	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01
743	Тефтели рубленые с соусом М_279	110.00	34.00	7.47	8.37	8.05	139.10	0.03	0.06	0.00	0.02	2.86	0.03	18.26	78.60	13.66	1.14	175.16	4.57	1.28	0.02
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом М_302	210.00	11.86	11.76	8.54	57.77	361.01	0.29	0.15	0.00	0.03	0.83	0.10	20.18	278.96	185.88	6.24	361.40	3.13	5.47	0.02
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	5.25	0.57	0.00	32.21	126.05	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	3.06	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 \_\_\_\_\_



Согласовано:

Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

Л.И. Матросова

Дата: 04 сентября 2024г.



Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н. Самарина

Дата: 04 сентября 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		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	10.08	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 соусом молоком М_223	160.00	54.13	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	2.76	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	3.84	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
734	Помидоры свежие порциями М_171	100.00	15.92	1.10	0.20	3.80	23.00	0.06	0.04	25.00	0.01	0.70	0.00	14.00	26.00	20.00	0.90	290.00	2.00	0.40	0.02
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	250.00 (237,5/12,5)	11.13	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
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	25.21	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
874	Рис отварной 200 гр м_304	200.00	16.05	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
707	Компот из изюма_348	200.00	9.36	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	3.06	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 \_\_\_\_\_



Согласовано

Директор МБОУ "Турмышская СОШ"

Л.И.Матросова

Дата: 05 сентября 2024г.



Утверждаю:

Директор ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 05 сентября 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	Kl (мкг)	Se (мкг)	F	
392	Бутерброд с сыром	50.00	19.76	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 250/10 М_175	260.00	21.53	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	1.43	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	3.84	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	Kl (мкг)	Se (мкг)	F	
406	Салат из свежих огурцов М_20	100.00	20.84	0.76	6.94	2.47	67.24	0.03	0.04	9.50	0.01	2.73	0.00	21.85	39.90	13.30	0.57	186.20	0.00	0.28	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом 250/5	255.00 (237,5/12,5/5)	11.75	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
708	Биточки рубленые с соусом 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
870	Макароны отварные М_309 200 гр	200.00	10.12	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
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.76	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	3.06	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 \_\_\_\_\_



Согласовано:

Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

Л.И.Матросова

Дата: 06 сентября 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 06 сентября 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 (мкг)	Se (мкг)	F	
748	Каша молочная гречневая с маслом М_173	200.00	15.64	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
724	Какао с молоком М_382	200.00	10.10	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.86	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
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.84	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)	Se (мкг)	F	
725	Салат из свежих помидоров и огурцов М_24	100.00	17.43	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
715	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом М_250/5	255.00 (237,5/12,5/5)	15.31	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, тушенная в соусе М_290	100.00	22.48	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	22.70	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	7.52	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	3.06	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 \_\_\_\_\_