

Согласовано:

Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова'

Е.Н.Моряков

Дата: 03 сентября 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 03 сентября 2024г

Меню

День: вторник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 (мкг) | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 718 | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М_173 | 210.00 | 19.25 | 7.84 | 13.56 | 32.78 | 280.90 | 0.18 | 0.16 | 1.30 | 0.06 | 0.80 | 0.20 | 143.83 | 234.95 | 70.05 | 1.69 | 147.50 | 10.94 | 14.82 | 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

| № 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 (мкг) | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 436 | Салат из моркови с яблоками М_59 | 60.00 | 4.36 | 0.64 | 0.11 | 5.46 | 24.80 | 0.03 | 0.03 | 2.85 | 0.90 | 0.24 | 0.00 | 13.65 | 25.95 | 17.40 | 0.47 | 41.70 | 2.55 | 0.09 | 0.02 |
| 742 | Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом 200/5 | 190.00 (175/10/5) | 10.27 | 3.99 | 6.86 | 9.93 | 97.39 | 0.03 | 0.03 | 9.16 | 0.21 | 1.82 | 0.00 | 33.29 | 40.12 | 20.41 | 0.87 | 139.77 | 4.21 | 0.35 | 0.01 |
| 743 | Тефтели рубленые с соусом 60/50 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 150/5 М_302 | 155.00 | 8.75 | 8.68 | 6.31 | 42.64 | 266.46 | 0.21 | 0.11 | 0.00 | 0.02 | 0.61 | 0.08 | 14.90 | 205.90 | 137.20 | 4.61 | 266.75 | 2.31 | 4.04 | 0.01 |
| 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 "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова"

Е. Н. Моряков

Дата: 04 сентября 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е. Н. Самарина

Дата: 04 сентября 2024г

Меню

День: среда

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 |
| 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 сгущ. молоком М_223 | 130.00 | 43.98 | 19.30 | 14.55 | 27.48 | 318.79 | 0.07 | 0.34 | 0.44 | 0.08 | 0.49 | 0.13 | 230.98 | 283.43 | 30.50 | 0.71 | 149.06 | 9.67 | 33.54 | 0.03 |
| 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 | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 734 | Помидоры свежие порциями М_171 | 60.00 | 9.55 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.80 | 0.04 | 0.02 | 15.00 | 0.01 | 0.42 | 0.00 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.54 | 174.00 | 1.20 | 0.24 | 0.01 |
| 478 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103 | 200.00 (190/10) | 8.90 | 4.88 | 4.74 | 16.73 | 112.02 | 0.09 | 0.05 | 17.28 | 0.26 | 1.18 | 0.00 | 21.96 | 54.60 | 22.64 | 0.86 | 309.24 | 3.93 | 0.29 | 0.01 |
| 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 |
| 875 | Рис отварной 150 гр М_304 | 150.00 | 11.28 | 3.68 | 5.48 | 35.86 | 194.57 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.02 | 0.28 | 0.09 | 2.43 | 61.74 | 19.17 | 0.52 | 42.48 | 0.76 | 8.21 | 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 |
| 610 | Яблоки (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 |

Ст.повар _____

39,92

Согласовано:

Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза
Петра Харитоновича Бухтулова"

Е. Н. Моряков

Дата: 05 сентября 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е. Н. Самарина

Дата: 05 сентября 2024г.

Меню

День: четверг

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 |
| 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 М_175 | 185.00 | 15.32 | 5.40 | 8.86 | 29.06 | 214.40 | 0.08 | 0.12 | 1.16 | 0.05 | 0.17 | 0.15 | 112.69 | 137.07 | 31.76 | 0.66 | 172.15 | 8.91 | 4.12 | 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 | K | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 699 | Огурцы свежие порциями 71 | 50.00 | 8.84 | 0.40 | 0.50 | 1.30 | 7.00 | 0.01 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 11.50 | 21.00 | 7.00 | 0.30 | 98.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 |
| 745 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом 200/5 | 205.00 (190/10/5) | 9.66 | 4.03 | 7.46 | 6.49 | 93.77 | 0.05 | 0.04 | 18.04 | 0.21 | 1.92 | 0.00 | 33.19 | 40.01 | 17.79 | 0.63 | 252.28 | 3.53 | 0.28 | 0.01 |
| 708 | Биточки рубленные 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 |
| 871 | Макароны отварные М_309 150 гр | 150.00 | 7.31 | 5.39 | 4.68 | 32.39 | 196.87 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.02 | 0.83 | 0.08 | 4.07 | 38.60 | 6.91 | 0.81 | 69.39 | 0.78 | 0.05 | 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 _____

6966

Согласовано:

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова"

Е.Н.Моряков

Дата: 06 сентября 2024г.

Утверждаю:

Директор ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 06 сентября 2024г.

Меню

День: пятница

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 |
| 748 | Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 | 155.00 | 12.12 | 6.88 | 7.31 | 30.45 | 213.35 | 0.14 | 0.15 | 0.97 | 0.04 | 0.35 | 0.11 | 97.61 | 177.47 | 83.65 | 2.54 | 250.85 | 7.97 | 3.66 | 0.02 |
| 402 | Сыр (порциями) М_15 | 25.00 | 19.73 | 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 | 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 |
| 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 |
| 610 | Яблоки (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 |

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 |
| 725 | Салат из свежих помидоров и огурцов М_24 | 90.00 | 15.69 | 0.88 | 5.80 | 3.44 | 67.32 | 0.04 | 0.03 | 15.03 | 0.01 | 2.73 | 0.00 | 16.64 | 30.73 | 14.56 | 0.66 | 202.79 | 1.19 | 0.32 | 0.01 |
| 749 | Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом 200/5 | 205.00 (190/10/5) | 12.68 | 4.43 | 7.55 | 13.57 | 124.02 | 0.08 | 0.05 | 6.04 | 0.23 | 1.94 | 0.00 | 17.98 | 60.32 | 21.08 | 0.78 | 278.32 | 3.97 | 1.80 | 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 _____

84-13

Согласовано:

Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова"

_____ Е. Н. Моряков

Дата: 09 сентября 2024г.



Меню

День: понедельник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 |
| 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 |
| 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 |
| 750 | Каша молочная рисовая 150/5 М_174 | 155.00 | 13.20 | 4.55 | 6.47 | 29.05 | 191.33 | 0.04 | 0.11 | 0.97 | 0.04 | 0.18 | 0.11 | 92.91 | 117.33 | 26.73 | 0.41 | 135.66 | 7.21 | 6.53 | 0.01 |
| 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 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 20.00 | 1.92 | 1.52 | 0.16 | 9.72 | 47.60 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 4.00 | 13.00 | 2.80 | 0.22 | 0.00 | 0.64 | 1.20 | 0.00 |

56-84

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 |
| 443 | Салат из моркови с изюмом М_66 | 60.00 | 6.33 | 0.73 | 0.05 | 13.22 | 54.52 | 0.04 | 0.04 | 3.45 | 0.90 | 0.22 | 0.00 | 18.63 | 33.92 | 20.23 | 0.53 | 59.67 | 2.25 | 0.10 | 0.04 |
| 726 | Суп картофельный с горохом и мясом М_102 | 200.00 (190/10) | 8.49 | 6.69 | 6.77 | 15.60 | 132.79 | 0.18 | 0.05 | 10.98 | 0.22 | 1.96 | 0.00 | 27.78 | 70.30 | 29.14 | 1.64 | 197.68 | 3.54 | 2.31 | 0.01 |
| 708 | Биточки рубленные 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 |
| 704 | Каша гречневая рассыпчатая 302 | 200.00 | 12.04 | 11.66 | 8.70 | 57.26 | 359.91 | 0.28 | 0.15 | 0.00 | 0.03 | 0.82 | 0.10 | 20.07 | 276.58 | 184.24 | 6.19 | 358.25 | 3.10 | 5.43 | 0.02 |
| 710 | Компот из кураги 348 | 200.00 | 12.82 | 1.08 | 0.00 | 31.33 | 124.18 | 0.02 | 0.04 | 0.83 | 0.12 | 1.14 | 0.00 | 33.08 | 30.19 | 21.71 | 0.66 | 353.77 | 0.70 | 0.45 | 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 _____

81,10

Согласовано:

Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова"

Е. Н. Моряков

Дата: 10 сентября 2024г.



Меню

День: вторник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 |
| 744 | Запеканка из творога со сущ. молоком М_223 | 110.00 | 37.22 | 16.33 | 12.31 | 23.25 | 269.74 | 0.06 | 0.29 | 0.37 | 0.07 | 0.42 | 0.11 | 195.44 | 239.83 | 25.81 | 0.60 | 126.13 | 8.18 | 28.38 | 0.03 |
| 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 |
| 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 | 50.00 | 4.80 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 | 0.00 | 1.60 | 3.00 | 0.00 |
| 729 | Яйцо вареное М_209 | 40.00 | 12.36 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 62.80 | 0.03 | 0.18 | 0.00 | 0.10 | 0.24 | 0.88 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 | 56.00 | 0.00 | 12.28 | 0.00 |

67-83

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 |
| 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 |
| 421 | Салат картофельный с солеными огурцами и зелёным горошком. М_42 | 60.00 | 7.87 | 1.03 | 3.74 | 5.53 | 60.71 | 0.05 | 0.03 | 7.92 | 0.04 | 1.65 | 0.00 | 9.22 | 28.57 | 11.34 | 0.45 | 129.33 | 1.56 | 0.13 | 0.00 |
| 742 | Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом 200/5 | 205.00 (190/10/5) | 10.83 | 4.30 | 7.40 | 10.71 | 105.07 | 0.04 | 0.04 | 9.88 | 0.22 | 1.96 | 0.00 | 35.92 | 43.29 | 22.02 | 0.94 | 150.80 | 4.54 | 0.38 | 0.01 |
| 701 | Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50 | 100.00 | 31.23 | 9.81 | 10.41 | 10.83 | 110.05 | 0.03 | 0.04 | 0.77 | 0.02 | 1.53 | 0.03 | 25.95 | 22.66 | 8.82 | 0.40 | 37.53 | 2.62 | 1.00 | 0.00 |
| 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 |
| 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 |

Ст. повар

44,29

Согласовано:

Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова"

Е. Н. Моряков

Дата: 11 сентября 2024г.



Меню

День: среда

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 |
| 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 |
| 741 | Каша молочная пшенная с маслом 150/5 М_173 | 155.00 | 12.09 | 6.48 | 7.31 | 32.06 | 218.12 | 0.14 | 0.11 | 0.97 | 0.04 | 0.16 | 0.11 | 100.18 | 153.66 | 40.80 | 1.07 | 182.40 | 8.41 | 2.55 | 0.01 |
| 597 | Чай с фруктовым соком | 200.00 | 9.14 | 0.54 | 0.10 | 8.58 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 1.38 | 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 |
| 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 |

47-07

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 |
| 734 | Помидоры свежие порциями М_171 | 60.00 | 11.39 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.80 | 0.04 | 0.02 | 15.00 | 0.01 | 0.42 | 0.00 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.54 | 174.00 | 1.20 | 0.24 | 0.01 |
| 478 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103 | 200.00 (190/10) | 8.28 | 4.88 | 4.74 | 16.73 | 112.02 | 0.09 | 0.05 | 17.28 | 0.26 | 1.18 | 0.00 | 21.96 | 54.60 | 22.64 | 0.86 | 309.24 | 3.93 | 0.29 | 0.01 |
| 706 | Пюре картофельное_312 | 220.00 | 23.09 | 4.66 | 12.04 | 28.97 | 242.40 | 0.20 | 0.17 | 7.61 | 0.25 | 0.32 | 0.21 | 55.42 | 121.34 | 40.70 | 1.45 | 849.59 | 12.38 | 1.54 | 0.01 |
| 732 | Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234 | 100.00 | 19.47 | 7.23 | 5.02 | 10.95 | 118.76 | 0.06 | 0.04 | 0.62 | 0.03 | 2.54 | 0.03 | 45.26 | 102.07 | 8.82 | 0.40 | 37.53 | 2.62 | 1.00 | 0.00 |
| 755 | Компот из чернослива М_348 | 200.00 | 8.39 | 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 | 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 _____ 43,68

Согласовано:

Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова"

_____ Е. Н. Моряков

Дата: 12 сентября 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е. Н. Самарина

Дата: 12 сентября 2024г.



Меню

День: четверг

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 |
| 733 | Бутерброд с маслом сливочным М_1 | 40.00 | 12.96 | 2.36 | 8.49 | 14.66 | 146.20 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.13 | 0.15 | 8.40 | 22.50 | 4.20 | 0.35 | 1.50 | 0.96 | 1.90 | 0.00 |
| 882 | Макаронь отварные с сыром М_204 | 155.00 | 22.74 | 9.18 | 9.22 | 27.69 | 233.83 | 0.05 | 0.06 | 0.14 | 0.07 | 0.83 | 0.27 | 65.05 | 110.05 | 12.14 | 0.87 | 78.41 | 0.68 | 2.95 | 0.00 |
| 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 |
| 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 |
| 702 | Салат из белокочанной капусты_43 | 60.00 | 9.33 | 1.56 | 4.61 | 1.88 | 54.17 | 0.02 | 0.05 | 14.82 | 0.02 | 1.76 | 0.16 | 19.72 | 30.09 | 9.11 | 0.52 | 143.75 | 0.94 | 2.37 | 0.00 |
| 458 | Суп крестьянский с крупой и мясом М_98 | 200.00 (190/10) | 7.42 | 4.10 | 6.48 | 7.87 | 87.33 | 0.04 | 0.03 | 14.40 | 0.18 | 1.91 | 0.00 | 19.44 | 36.43 | 14.52 | 0.58 | 176.04 | 2.36 | 2.46 | 0.01 |
| 663 | Плов из птицы М_291 | 200.00 | 28.71 | 13.62 | 21.88 | 40.50 | 311.61 | 0.05 | 0.03 | 3.73 | 0.25 | 4.73 | 0.00 | 17.43 | 89.23 | 31.77 | 0.82 | 55.41 | 1.69 | 8.07 | 0.01 |
| 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 |
| 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 |

Ст. повар _____

63,92

Согласовано:

Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова"

Е. Н. Моряков

Дата: 13 сентября 2024г.



Меню

День: пятница

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

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 |
| 879 | Каша полбянная с маслом 200/10 | 210.00 | 20.72 | 9.40 | 11.95 | 37.09 | 295.71 | 0.03 | 0.13 | 1.30 | 0.06 | 0.10 | 0.20 | 121.18 | 92.07 | 13.86 | 0.12 | 147.50 | 9.00 | 2.10 | 0.02 |
| 697 | Кофейный напиток с молоком_379 | 200.00 | 10.24 | 3.30 | 2.73 | 24.96 | 146.30 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 120.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 | 146.00 | 9.00 | 2.00 | 0.02 |
| 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 |
| 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 |

46-66

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 |
| 406 | Салат из свежих огурцов М_20 | 60.00 | 12.51 | 0.46 | 4.17 | 1.48 | 40.34 | 0.02 | 0.02 | 5.70 | 0.01 | 1.64 | 0.00 | 13.11 | 23.94 | 7.98 | 0.34 | 111.72 | 0.00 | 0.17 | 0.00 |
| 478 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 200.00 (190/10) | 8.28 | 4.88 | 4.74 | 16.73 | 112.02 | 0.09 | 0.05 | 17.28 | 0.26 | 1.18 | 0.00 | 21.96 | 54.60 | 22.64 | 0.86 | 309.24 | 3.93 | 0.29 | 0.01 |
| 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 |
| 588 | Каша гречневая, рассыпчатая М_302 | 180.00 | 10.75 | 10.31 | 7.78 | 50.63 | 319.03 | 0.25 | 0.14 | 0.00 | 0.03 | 0.73 | 0.09 | 17.77 | 244.57 | 162.89 | 5.47 | 316.76 | 2.74 | 4.80 | 0.02 |
| 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

64,60