

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Афанасьева Л.Н.  
 Дата: 02.12.2024 г.

**Меню**

День: понедельник  
 Неделя: 1  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

**Завтрак**

№ рецепта	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
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	22.17	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
741	Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М_173	155.00	13.77	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
697	Кофейный напиток с молоком 379	200.00	11.27	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	20.00	1.76	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.23	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**

№ рецепта	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
870	Макаронные отварные М_309 200 гр	200.00	11.24	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
726	Суп картофельный с горохом и мясом М_102	200.00	9.29	6.08	6.64	15.60	129.01	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
738	Котлеты рубленные с томатным соусом 50/50 М_269	100.00	34.09	8.36	10.48	11.92	172.94	1.12	0.08	7.45	0.09	1.79	0.00	23.16	101.05	23.76	1.69	129.04	4.14	0.77	0.10
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.43	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	60.00	4.39	4.38	0.78	21.30	113.40	0.10	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	22.20	106.80	33.00	1.62	0.00	2.64	3.30	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М_45	60.00	2.62	0.89	3.05	5.39	51.64	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01

Ст. повар \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор  
 \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата \_\_\_\_\_ г.

на 03 декабря 2024г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Афанасьева Л.Н.  
 Дата: 03.12.2024 г.

**Меню**

День: вторник  
 Неделя: 1  
 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)	Se (мкг)	F	
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.23	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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	12.86	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
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М_173	210.00	21.77	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	14.63	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	3.51	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**

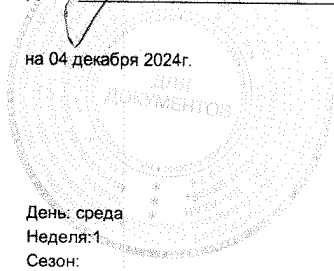
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	2.93	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.76	2.20	0.00
436	Салат из моркови с яблоками М_59	60.00	3.78	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	200.00	12.08	3.46	7.07	10.45	97.97	0.04	0.04	9.64	0.22	1.92	0.00	35.04	42.23	21.48	0.92	147.12	4.43	0.37	0.01
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	205.00	12.76	11.48	8.34	56.39	352.42	0.28	0.15	0.00	0.03	0.81	0.10	19.70	272.32	181.46	6.09	352.80	3.06	5.34	0.02
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.59	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
660	Птица отварная М_288	90.00	44.91	15.70	14.24	2.31	87.83	0.01	0.01	0.32	0.01	0.07	0.02	9.33	9.07	1.65	0.06	16.84	0.87	0.20	0.00

Ст. повар \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Афанасьева Л.Н.  
 Дата: 04.12.2024 г.

на 04 декабря 2024г.



**Меню**

День: среда  
 Неделя: 1  
 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)	Se (мкг)	F	
401	Масло (порциями) М_14	10.00	11.46	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	150.00	60.92	22.27	16.79	31.71	367.83	0.08	0.40	0.51	0.09	0.57	0.15	266.51	327.04	35.19	0.82	171.99	11.16	38.70	0.04
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.56	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	3.51	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	10.23	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)	Se (мкг)	F	
429	Салат из свеклы отварной М_52	60.00	2.64	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
661	Рагу из птицы М_289	200.00	39.66	16.31	21.30	19.32	331.58	0.17	0.19	23.66	0.51	3.68	0.00	45.74	192.83	41.90	2.39	566.29	10.84	10.96	0.01
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	200.00	9.19	4.23	4.61	16.73	107.94	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
707	Компот из изюма_348	200.00	8.47	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	65.00	4.76	4.75	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00

Ст. повар Аку

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

на 05 декабря 2024г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Афанасьева Л.Н.  
 Дата: 05.12.2024 г.

Меню

День: четверг  
 Неделя: 1  
 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
392	Бутерброд с сыром	50.00	21.67	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
720	Каша из риса и пшена с маслом М_175	185.00	19.37	5.45	10.24	29.39	228.38	0.09	0.12	1.15	0.05	0.19	0.18	112.20	138.03	32.07	0.67	172.08	8.85	4.16	0.02
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.30	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	65.00	5.71	4.94	0.52	31.59	154.70	0.07	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	13.00	42.25	9.10	0.72	0.00	2.08	3.90	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
699	Огурцы свежие порциями_71	60.00	15.92	0.48	0.60	1.56	8.40	0.02	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	13.80	25.20	8.40	0.36	117.60	0.00	0.18	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом 200/5	205.00	10.39	3.43	7.34	6.49	90.03	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 рубленые с соусом 50/50_269	100.00	32.07	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	11.24	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	65.00	4.76	4.75	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.56	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
595	Мандарины порциями	100.00	21.00	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

Ст. поввар

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

на 06 декабря 2024г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Афанасьева Л.Н.  
 Дата: 06.12.2024 г.

### Меню

День: пятница  
 Неделя: 1  
 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
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	22.17	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
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	155.00	9.65	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
724	Какао с молоком М_382	200.00	14.63	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	3.51	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	10.23	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
571	Хлеб ржано-пшеничный	60.00	4.39	4.38	0.78	21.30	113.40	0.10	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	22.20	106.80	33.00	1.62	0.00	2.64	3.30	0.00
749	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом 200/5	205.00	14.38	3.74	7.41	13.57	119.66	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	21.28	14.42	19.99	2.95	113.60	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	23.80	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	6.22	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
731	Салат из квашенной капусты М_47	60.00	7.49	0.96	3.00	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00

Ст. поввр \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

на 09 декабря 2024г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Афанасьева Л.Н.  
 Дата: 09.12.2024 г.

**Меню**

День: понедельник  
 Неделя: 2  
 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
750	Каша молочная рисовая 150/5 М_174	155.00	14.96	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
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.76	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
724	Какао с молоком М_382	200.00	14.63	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	10.23	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	21.67	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

**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	5.84	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	205.00	9.52	6.23	6.81	15.99	132.24	0.19	0.05	11.25	0.22	2.01	0.00	28.47	72.06	29.87	1.68	202.62	3.63	2.36	0.01
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	13.28	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
708	Биточки рубленые с соусом 50/50_269	100.00	32.07	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
710	Компот из кураги_348	200.00	9.25	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	2.93	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.поввр \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

на 10 декабря 2024г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Объединит"  
 Афанасьев Л.Н.  
 Дата: 10.12.2024г.

Меню

День: вторник  
 Неделя: 2  
 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	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
609	Бутерброд с повидлом	55.00	12.86	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
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223	155.00	56.11	21.50	15.90	21.94	319.74	0.07	0.34	0.34	0.09	0.59	0.23	210.81	293.10	29.44	0.88	182.94	11.56	39.69	0.04
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.30	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
729	Яйцо вареное М_209	40.00	11.88	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
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.39	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

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	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	2.93	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 зеленым горошком. М_42	60.00	9.41	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	12.38	3.55	7.25	10.71	100.42	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	17.72	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
644	Рис отварной М_304	200.00	17.71	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	4.59	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 \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

на 11 декабря 2024г.



**Меню**

День: среда  
 Неделя: 2  
 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	11.46	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 пшеничная с маслом 150/5 М_173	200.00	17.76	8.36	9.44	41.37	281.44	0.18	0.14	1.26	0.05	0.21	0.15	129.26	198.27	52.64	1.38	235.35	10.86	3.29	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.43	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	3.51	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	10.23	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

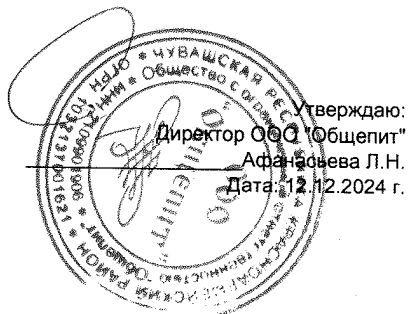
**Обед**

№ 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	I (мкг)	Se (мкг)	F
599	Рыба жареная М_230	95.00	46.18	13.18	13.63	3.64	187.32	0.09	0.10	0.26	0.07	4.36	0.33	35.18	148.49	23.29	1.10	421.13	147.76	16.05	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	200.00	9.19	4.23	4.61	16.73	107.94	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 200гр_312	180.00	21.42	3.82	9.85	23.70	198.33	0.17	0.14	6.23	0.20	0.26	0.18	45.34	99.28	33.30	1.19	695.11	10.13	1.26	0.01
571	Хлеб ржано-пшеничный	65.00	4.76	4.75	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00
429	Салат из свеклы отварной М_52	60.00	2.64	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
712	Компот из чернослива 348	200.00	9.11	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

Ст.повар \_\_\_\_\_



Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



на 12 декабря 2024г.

### Меню

День: четверг  
 Неделя: 2  
 Сезон:  
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

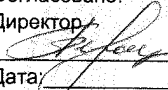
#### Завтрак

№ 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)	Se (мкг)	F	
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	14.10	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	Макароны отварные с сыром 150 гр М_204	155.00	25.50	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	14.63	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	60.00	5.27	4.56	0.48	29.16	142.80	0.07	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	1.92	3.60	0.00
729	Яйцо вареное М_209	40.00	11.88	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

#### 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	
458	Суп крестьянский с крупой и мясом М_98	255.00	11.42	4.44	8.10	14.56	125.18	0.05	0.04	18.36	0.23	2.40	0.00	23.97	51.10	21.17	0.67	222.92	3.15	1.80	0.01
663	Плов из птицы М_291	230.00	41.51	15.14	24.00	41.27	325.44	0.05	0.03	3.76	0.25	4.89	0.00	17.58	90.70	32.18	0.83	56.73	1.70	8.23	0.01
571	Хлеб ржано-пшеничный	65.00	4.76	4.75	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.56	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
731	Салат из квашенной капусты М_47	100.00	12.49	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

Ст.повар \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор:  (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Афанасьев Л.Н.  
 Дата: 13.12.2024 г.



на 13 декабря 2024г.

**Меню**

День: пятница  
 Неделя: 2  
 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	l (мкг)	Se (мкг)	F
879	Каша полбянная с маслом 200/10	210.00	23.40	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	11.27	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	3.51	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	10.23	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	l (мкг)	Se (мкг)	F
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	2.93	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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	200.00	9.19	4.23	4.61	16.73	107.94	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	21.28	14.42	19.99	2.95	113.60	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
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	13.28	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
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.22	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
429	Салат из свеклы отварной М_52	60.00	2.64	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00

Ст. повар 