

Согласовано

Директор

на 06 декабря 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Сундырь"

Гольшеникова С.В.



### 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) | I (мкг) | Se (мкг) | F    |
| 910   | Яблоки свежие              | 100.00        | 12.55   | 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 |
| 697   | Кофейный напиток с молоком | 200.00        | 11.23   | 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 |
| 903   | Каша полбяная с маслом     | 260.00        | 25.87   | 11.73           | 12.89 | 46.35    | 351.13                 | 0.04         | 0.16 | 1.63 | 0.06 | 0.10 | 0.21    | 150.88               | 114.35 | 17.33 | 0.14 | 184.00  | 11.25   | 2.60     | 0.02 |
| 569   | Хлеб пшеничный             | 40.00         | 4.57    | 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 |

3422

#### 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    |
| 711   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 255.00        | 13.52   | 5.42            | 8.94  | 10.04    | 126.92                 | 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 |
| 728   | Чай с сахаром                                 | 200.00        | 1.83    | 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 |
| 429   | Салат из свеклы отварной                      | 100.00        | 3.81    | 1.35            | 6.08  | 7.87     | 89.85                  | 0.02         | 0.04 | 9.50  | 0.00 | 2.73 | 0.00    | 35.15                | 40.85 | 20.90 | 1.33 | 0.00    | 6.65    | 0.66     | 0.00 |
| 571   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50.00         | 3.84    | 3.65            | 0.65  | 17.75    | 94.50                  | 0.09         | 0.04 | 0.00  | 0.00 | 0.70 | 0.00    | 18.50                | 89.00 | 27.50 | 1.35 | 0.00    | 2.20    | 2.75     | 0.00 |
| 626   | Шарку из филе кур                             | 230.00        | 74.69   | 29.78           | 25.62 | 38.68    | 352.94                 | 0.14         | 0.09 | 15.21 | 0.17 | 0.26 | 0.09    | 16.66                | 77.20 | 28.16 | 1.07 | 599.79  | 7.19    | 0.67     | 0.00 |
| 569   | Хлеб пшеничный                                | 30.00         | 3.43    | 2.28            | 0.24  | 14.58    | 71.40                  | 0.03         | 0.01 | 0.00  | 0.00 | 0.03 | 0.00    | 6.00                 | 19.50 | 4.20  | 0.33 | 0.00    | 0.96    | 1.80     | 0.00 |

Директор: Гольшеникова С.В.

Повар: \_\_\_\_\_

101 = 12  
155 = 34