

Согласовано  
 Директор  
 на 21 ноября 2024г.



Утверждаю

Директор ООО «Сундарь»

Голышников С.В.

### 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   | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F    |
| 733   | Бутерброд с маслом сливочным | 40.00         | 14.89   | 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 |
| 724   | Какао с молоком              | 200.00        | 11.45   | 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         | 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 |
| 881   | Макаронные отварные с сыром  | 205.00        | 25.78   | 10.97           | 9.41 | 38.33    | 286.32                 | 0.07         | 0.07 | 0.14 | 0.07 | 1.10 | 0.27    | 66.21                | 121.92 | 14.52 | 1.13 | 101.51  | 0.94    | 2.95     | 0.00 |
| 698   | Яблоки                       | 100.00        | 12.27   | 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 |

68=96

#### 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    |
| 588   | Каша гречневая, рассыпчатая        | 200.00        | 12.59   | 11.46           | 8.65 | 56.25    | 354.48                 | 0.28         | 0.15 | 0.00  | 0.03 | 0.81 | 0.10    | 19.75                | 271.74 | 180.99 | 6.08 | 351.96  | 3.05    | 5.33     | 0.02 |
| 613   | Котлеты рубленые с томатным соусом | 100.00        | 35.78   | 5.81            | 7.21 | 16.04    | 114.46                 | 0.52         | 0.00 | 11.55 | 0.14 | 1.65 | 0.00    | 19.20                | 67.22  | 22.59  | 1.37 | 11.74   | 0.33    | 0.11     | 0.00 |
| 739   | Салат из белокочанной капусты      | 100.00        | 2.94    | 1.48            | 5.08 | 8.98     | 86.07                  | 0.03         | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00    | 40.57                | 29.96  | 16.42  | 0.54 | 236.70  | 2.87    | 0.25     | 0.01 |
| 458   | Суп крестьянский с крупой          | 250.00        | 10.35   | 5.53            | 7.94 | 16.56    | 138.86                 | 0.05         | 0.04 | 18.00 | 0.23 | 2.36 | 0.00    | 23.50                | 50.10  | 20.75  | 0.65 | 218.55  | 3.09    | 1.76     | 0.01 |
| 707   | Компот из изюма                    | 200.00        | 8.94    | 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 |
| 851   | Хлеб Цивильный                     | 40.00         | 3.07    | 2.72            | 0.52 | 16.28    | 98.00                  | 0.02         | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00    | 4.20                 | 18.96  | 5.64   | 0.47 | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00 |

Директор: Голышников С.В.

Повар: \_\_\_\_\_

73=67  
142263