

Согласовано

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова

Е.Н.Моряков

Дата: 02 декабря 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 02 декабря 2024г.

## Меню

День: понедельник

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	
392	Бутерброд с сыром	50.00	22.15	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	210.00	21.28	6.17	8.77	39.36	259.21	0.06	0.14	1.32	0.05	0.25	0.15	125.88	158.96	36.21	0.56	183.80	9.77	8.85	0.02	
724	Какао с молоком М_382	200.00	14.80	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	1.97	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	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	

### 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	100.00	10.17	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	99.45	3.76	0.16	0.06	
726	Суп картофельный с горохом и мясом М_102	250.00 (237.5/12.5)	12.49	8.37	8.46	19.50	165.99	0.23	0.07	13.73	0.27	2.45	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.88	0.01	
737	Шницель рубленый с соусом 50/50 М_268	100.00	34.32	8.28	7.18	10.79	136.61	0.05	0.09	1.52	0.02	1.53	0.03	30.06	93.11	15.29	1.35	154.47	5.19	0.98	0.03	
588	Каша гречневая, рассыпчатая М_302	200.00	12.91	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	
710	Компот из кураги_348	200.00	12.84	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	3.14	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: 03 декабря 2024г.

Утверждаю:

Директор ООО "Янтиковский общепит"

Е. Н. Самарина

Дата: 03 декабря 2024г.

## Меню

День: вторник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

### 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	I (мкг)	Se (мкг)	F	
744	Запеканка из творога со сущ. молоком М_223	130.00	52.23	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	
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	0.00
609	Бутерброд с повидлом	55.00	12.49	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	20.00	1.97	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	

### 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	I (мкг)	Se (мкг)	F
421	Салат картофельный с солеными огурцами и зелёным горошком. М_42	100.00	15.90	1.72	6.24	9.21	101.19	0.08	0.05	13.20	0.06	2.76	0.00	15.37	47.62	18.90	0.74	215.55	2.60	0.22	0.00
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной и мясом 250/5	255.00 (237.5/12.5/5)	16.57	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
666	Котлеты рубленые из птицы М_294	100.00	27.79	14.68	22.03	15.56	302.43	0.09	0.15	0.76	0.08	3.02	0.15	39.26	96.78	20.66	1.52	166.38	6.69	10.09	0.00
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	19.30	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	5.27	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	3.14	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 декабря 2024г.

Утверждаю:  
 Директор: ООО "Янтиковский общепит"  
 Е.Н.Самарина  
 Дата: 04 декабря 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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K I(мкг)	Se (мкг)	F	
698	Яблоки свежие порциями	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
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
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173	210.00	22.31	8.74	12.49	43.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.06	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.25	3.45	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200.00	9.03	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	3.95	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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K I(мкг)	Se (мкг)	F	
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	5.90	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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	250.00 (237.5/12.5)	12.50	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
706	Пюре картофельное 230гр_312	230.00	28.74	4.88	12.59	30.29	253.42	0.21	0.18	7.96	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	888.20	12.94	1.61	0.01
732	Котлеты рыбные с соусом 50/50 М_234	100.00	21.96	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	3.14	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
712	Компот из чернослива 348	200.00	9.13	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 МБОУ "Янтиковская СОШ  
 им. Героя Советского Союза  
 Петра Харитоновича Бухтулова"  
 Е.Н.Моряков  
 Дата: 05 декабря 2024г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Янтиковский общепит"  
 Е.Н.Самарина  
 Дата: 05 декабря 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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	14.42	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
881	Макароны отварные с сыром 200/5гр М_204	205.00	26.35	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
724	Какао с молоком М_382	200.00	14.80	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	3.95	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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
424	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	5.04	1.34	5.07	8.65	84.15	0.03	0.04	32.45	0.21	2.31	0.00	36.78	27.51	15.16	0.50	213.00	2.63	0.22	0.01
458	Суп крестьянский с крупой и мясом М_98	250.00 (237.5/12.5)	11.40	5.13	8.10	9.84	109.16	0.06	0.04	18.00	0.23	2.39	0.00	24.30	45.54	18.15	0.73	220.05	2.95	3.08	0.01
663	Плов из птицы М_291	220.00	37.89	14.98	24.07	44.55	342.77	0.06	0.03	4.10	0.28	5.21	0.00	19.17	98.15	34.95	0.90	60.95	1.86	8.87	0.01
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	3.14	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
710	Компот из кураги_348	200.00	12.84	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

Ст.повар \_\_\_\_\_



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ  
 им. Героя Советского Союза  
 Петра Харитоновича Бухтулова"  
 Е.Н.Моряков

Утверждаю:  
 Директор: ООО "Янтиковский общепит"  
 Е.Н.Самарина  
 Дата: 06 декабря 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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
903	Каша полбяная с маслом 250/10 №173	260.00	26.45	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
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	11.18	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	3.95	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	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

**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
731	Салат из квашеной капусты М_47	100.00	9.81	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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	250.00 (237.5/12.5)	12.50	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	3.14	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
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	27.02	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
704	Каша гречневая рассыпчатая_302	200.00	13.01	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	7.88	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

Ст.повар \_\_\_\_\_