

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 09 декабря 2024г.

Согласовано:

Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

Л.И.Матросова

Дата: 09 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
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	22.43	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
717	Каша молочная пшенная 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
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	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

№ 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
424	Салат из белокачанной 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
726	Суп картофельный с горохом и мясом М_102	250.00 (237.5/12.5)	12.69	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
870	Макароны отварные М_309 200 гр	200.00	11.14	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
738	Котлеты рубленые с томатным соусом 50/50 М_269	100.00	36.55	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
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.78	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	3.14	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 "Турмышская СОШ"

*Л.И. Матросова*  
Л.И. Матросова

Дата: 10 декабря 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

*Е.Н. Самарина*  
Е.Н. Самарина

Дата: 10 декабря 2024г.

### Меню

День: вторник

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	I (мкг)	Se (мкг)	F
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М_173	260.00	27.04	9.71	16.79	40.59	347.78	0.22	0.20	1.61	0.07	1.00	0.25	178.07	290.89	86.73	2.09	182.62	13.54	18.34	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
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	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F	
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	0.00
436	Салат из моркови с яблоками М_59	100.00	6.98	1.07	0.17	9.10	41.33	0.05	0.06	4.75	1.50	0.40	0.00	22.75	43.25	29.00	0.77	69.50	4.25	0.15	0.04	
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной и мясом 250/5	255.00 (237.5/12.5/5)	16.77	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	
743	Тефтели рубленые с соусом 60/50 М_279	110.00	34.51	7.47	8.37	8.05	139.10	0.03	0.06	0.00	0.02	2.86	0.03	18.28	78.80	13.66	1.14	175.16	4.57	1.28	0.02	
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом М_302	210.00	12.80	11.76	8.54	57.77	361.01	0.29	0.15	0.00	0.03	0.83	0.10	20.18	278.96	185.88	6.24	361.40	3.13	5.47	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	

Ст.повар *Л.И. Матросова*

Согласовано:

Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

*И.И. Матросова*  
И.И. Матросова

Дата: 11 декабря 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

*Е.Н. Самарина*  
Е.Н. Самарина

Дата: 11 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		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
744	Запеканка из творога со сгущ. молоком М_223	160.00	64.28	23.76	17.91	33.82	392.35	0.08	0.42	0.54	0.10	0.61	0.16	284.28	348.84	37.54	0.87	183.46	11.90	41.28	0.04
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.78	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	3.95	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
25	Винегрет овощной (67)	100.00	10.63	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	250.00 (237.5/12.5)	12.69	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
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	29.23	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
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
707	Компот из изюма 348	200.00	9.38	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	3.14	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

*И.И. Матросова*



Утверждаю:  
 Директор: ООО "Янтиковский общепит"  
*ds*  
 Е.Н. Самарина  
 Дата: 12 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (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
885	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175	260.00	24.96	7.59	12.45	40.84	301.32	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	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	3.95	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (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
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом 250/5	255.00 (237.5/12.5/5)	14.07	4.91	8.98	8.26	115.11	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
708	Биточки рубленые с соусом 50/50_269	100.00	39.28	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	11.14	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
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.78	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	3.14	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 *МФ*

Согласовано:

Директор: МБОУ "Турмышская СОШ"

*Л.И. Матросова*  
Л.И. Матросова

Дата: 13 декабря 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

*Е.Н. Самарина*  
Е.Н. Самарина

Дата: 13 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	I (мкг)	Se (мкг)	F
610	Яблоки (порциями)	100.00	12.68	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
748	Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173	200.00	17.70	8.88	9.44	39.29	275.30	0.18	0.20	1.26	0.05	0.45	0.15	125.95	228.99	107.94	3.28	323.68	10.29	4.72	0.03
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	22.43	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	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
731	Салат из квашенной 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
715	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом 250/5	255.00 (237.5/12.5/5)	17.91	5.41	9.08	16.91	152.00	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.25	4.85	2.24	0.00
706	Пюре картофельное 200гр_312	220.00	27.49	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
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	27.66	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
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	8.05	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	3.14	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

*МЦ*