

Согласовано:

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова"

Е.Н.Моряков

Дата: 19 декабря 2024г.

Утверждаю:

Директор ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 19 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	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	Макаронные отварные с сыром 205гр М_204	205.00	25.79	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
424	Салат из белокачанной капусты М_45	100.00	5.16	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)	11.64	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	38.58	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

Дата: 19 декабря 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 19 декабря 2024г.

Меню

День: четверг

Неделя:

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		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
882	Макаронь отварные с сыром 155 гр М_204	155.00	25.04	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	14.80	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	60.00	3.10	0.81	3.04	5.19	50.49	0.02	0.02	19.47	0.12	1.39	0.00	22.07	16.51	9.10	0.30	127.80	1.58	0.13	0.01
458	Суп крестьянский с крупой и мясом М_98	200.00 (190/10)	9.31	4.10	6.48	7.87	87.33	0.04	0.03	14.40	0.18	1.91	0.00	19.44	36.43	14.52	0.58	176.04	2.36	2.46	0.01
663	Плов из птицы М_291	200.00	35.07	13.62	21.88	40.50	311.61	0.05	0.03	3.73	0.25	4.73	0.00	17.43	89.23	31.77	0.82	55.41	1.69	8.07	0.01
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
698	Яблоки свежие 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

Ст.повар _____