

Согласовано:

Директор: МБОУ "Яншихово-Норвашская СОШ"

Р.Н.Илларионова

Дата: 13 декабря 2024г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (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

С.И.Илларионова