



Согласовано:
 Директор МБОУ "Турмышская СОШ"
 Л.И.Матросова
 Дата: 04 марта 2024г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Янтиковский общепит"
 Т.В.Обаскина
 Дата: 04 марта 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	I (мкг)	Se (мкг)	F
610	Яблоки (порциями)	100.00	10.64	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
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	19.20	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	15.65	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	8.55	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	1.73	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
702	Салат из белокочанной капусты_43	100.00	7.16	2.59	7.68	3.14	90.28	0.04	0.09	24.70	0.04	2.93	0.26	32.87	50.15	15.18	0.87	239.58	1.57	3.96	0.01
726	Суп картофельный с горохом и мясом М_102	250.00 (12.5/237.5)	9.80	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	8.05	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 рубленные с томатным соусом 50/50 М_269	100.00	38.07	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	2.86	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	2.83	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 МЧ



Согласовано:
 Директор МБОУ "Турмышская СОШ"
 Л.И. Матросова

Дата: 05 марта 2024г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Янтийковский общепит"
 Т.В. Обаськина
 Дата: 05 марта 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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.47	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
928	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250/10)	260.00	16.68	9.64	14.82	39.92	327.20	0.22	0.20	1.61	0.06	0.96	0.21	177.49	288.80	86.15	2.07	182.54	13.54	18.19	0.02
724	Какао с молоком М_382	200.00	8.77	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	10.00	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

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
428	Салат из свеклы с курагой и изюмом М_51	100.00	9.83	1.45	6.06	12.73	108.68	0.03	0.05	7.72	0.03	3.05	0.00	41.65	48.41	24.97	1.41	147.07	5.44	0.69	0.01
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной и мясом 250/5	255.00 (12.5/5/237.5)	14.26	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	34.00	7.47	8.37	8.05	139.10	0.03	0.06	0.00	0.02	2.86	0.03	18.26	78.60	13.66	1.14	175.16	4.57	1.28	0.02
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	210.00	10.87	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
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	5.03	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	2.83	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

Согласовано:
 Директор МБОУ "Турмышская СОШ"
 Л.И. Матросова
 Дата: 06 марта 2024г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Янтиковский общепит"
 Т.В. Обаскина
 Дата: 06 марта 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 (мкг)	Se (мкг)	F	
401	Масло (порциями) М_14	10.00	7.20	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	51.70	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	2.86	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	3.47	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	
731	Салат из квашеной капусты М_47	100.00	17.64	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 (12.5/237.5)	9.81	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
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	13.97	4.91	8.14	47.83	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.36	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	24.07	9.29	1.78	3.29	65.76	0.06	0.01	1.03	0.04	0.36	0.03	35.34	100.19	3.10	0.10	38.99	1.33	0.29	0.01
707	Компот из изюма_348	200.00	10.04	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	2.83	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
 Дата: 07 марта 2024г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Янтиковский общепит"
 Т.В. Обаськина
 Дата: 07 марта 2024г.

Меню

День: четверг
 Неделя:
 Сезон:
 Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп	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
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.72	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	17.35	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	1.27	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	3.47	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

№ рецеп	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
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	5.04	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	15.27	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
870	Макароны отварные М_309 200 гр	200.00	8.05	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
708	Биточки рубленые с соусом 50/50_269	100.00	38.36	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
712	Компот из чернослива_348	200.00	8.25	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	2.83	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 Сид