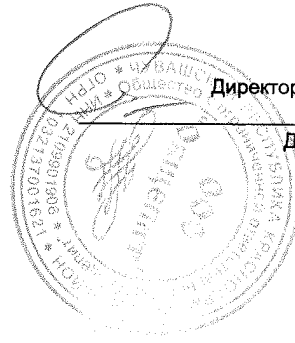


Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.
 на 13 января 2025г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Афанасьева Л.Н.
 Дата: 13.01.2025 г.

Меню

День: понедельник
 Неделя: 1
 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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.59	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	23.37	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	23.21	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	11.65	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	1.86	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
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	4.39	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
726	Суп картофельный с горохом и мясом М_102	250.00	13.76	7.60	8.30	19.50	161.26	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	11.89	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	35.93	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
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.43	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	65.00	4.89	4.74	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00
595	мандарины порциями	100.00	20.40	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

Ст. повар _____

94,69

83,93

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

на 14 января 2025г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Афанасьева Л.Н.
 Дата: 14.01.2025 г.

Меню

День: вторник
 Неделя: 1
 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 (мкг)	Se (мкг)	F	
609	Бутерброд с повидлом	55.00	13.42	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
928	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250/10)	260.00	25.46	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	15.01	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	3.73	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	11.59	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

№ 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 (мкг)	Se (мкг)	F	
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	3.01	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
436	Салат из моркови с яблоками М 59	100.00	6.56	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	18.13	4.56	8.99	14.37	128.13	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
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	210.00	14.37	12.25	9.13	60.12	377.91	0.30	0.16	0.00	0.03	0.86	0.11	21.07	290.40	193.45	6.50	376.16	3.26	5.70	0.02
730	Компот из смеси сухофруктов М 349	200.00	4.62	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
660	Птица отварная М 288	110.00	64.61	19.18	17.41	2.83	107.34	0.01	0.01	0.39	0.01	0.08	0.02	11.41	11.08	2.01	0.08	20.58	1.06	0.24	0.00

Ст. повар _____

111,30

93,14

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

на 15 января 2025г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Афанасьева Л.Н.
 Дата: 15.01.2025 г.



Меню

День: среда
 Неделя: 1
 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	12.03	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	220.00	91.90	32.67	24.62	46.51	539.48	0.11	0.58	0.75	0.13	0.84	0.22	390.88	479.66	51.61	1.20	252.25	16.37	56.75	0.05
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.84	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	60.00	5.59	4.56	0.48	29.16	142.80	0.07	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	1.92	3.60	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	4.67	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
661	Рагу из птицы М_289	230.00	45.50	18.75	24.49	22.22	381.32	0.19	0.22	27.21	0.58	4.23	0.00	52.61	221.75	48.18	2.75	651.23	12.47	12.61	0.01
707	Компот из изюма_348	200.00	8.23	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	65.00	4.89	4.74	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	250.00	14.06	5.28	5.76	20.91	134.93	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
595	Мандарины порциями	100.00	20.40	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

Ст. повар _____

99,75

83,69 (25)

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

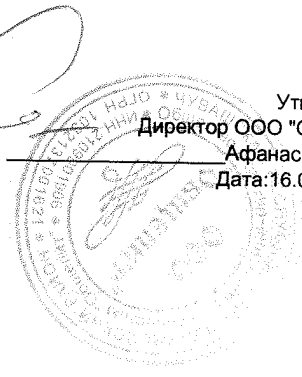
на 16 января 2025г.

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Афанасьева Л.Н.

Дата: 16.01.2025 г.



Меню

День: четверг

Неделя: 1

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	22.83	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 с М_175	260.00	25.32	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	1.30	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	3.73	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.59	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
406	Салат из свежих огурцов М_20	100.00	38.71	0.76	6.94	2.47	67.24	0.03	0.04	9.50	0.01	2.73	0.00	21.85	39.90	13.30	0.57	186.20	0.00	0.29	0.00
711	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом 250/5	255.00	15.11	4.27	8.94	8.26	110.96	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	32.93	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	Макаронотварные М_309 200 гр	250.00	14.86	9.08	8.15	54.51	333.79	0.09	0.03	0.00	0.04	1.40	0.13	6.92	65.05	11.62	1.36	116.81	1.31	0.09	0.00
571	Хлеб ржано-пшеничный	65.00	4.89	4.74	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.84	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

Ст. повар

120,83

105,82

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

на 17 января 2025г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Афанасьева Л.Н.

Дата: 17.01.2025_ г.



Меню

День: пятница
 Неделя: 1
 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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.59	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	23.37	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
588	Каша гречневая, рассыпчатая М_302	200.00	13.58	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
724	Какао с молоком М_382	200.00	15.01	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	3.73	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
715	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом 250/5	255.00	20.96	4.65	9.02	16.91	147.08	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
662	Птица, тушенная в соусе М_290	120.00	26.62	17.30	23.98	3.54	136.32	0.01	0.02	0.08	0.01	1.17	0.03	20.03	11.98	1.93	0.07	24.09	1.42	0.33	0.00
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	27.40	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.76	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	65.00	4.89	4.74	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00
731	Салат из квашенной капусты М_47	100.00	15.70	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

Ст. повар _____

102,33

81,38 (26)

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата _____ г.
 на 20 января 2025г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Афанасьева Л.Н.
 Дата: 20.01.2025 г.

Меню

День: понедельник
 Неделя: 2
 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	22.83	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.59	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
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	210.00	24.12	6.10	11.38	39.10	281.28	0.06	0.15	1.30	0.06	0.28	0.20	124.68	157.44	35.64	0.55	181.38	9.62	8.74	0.02
724	Какао с молоком М_382	200.00	15.01	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	1.86	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

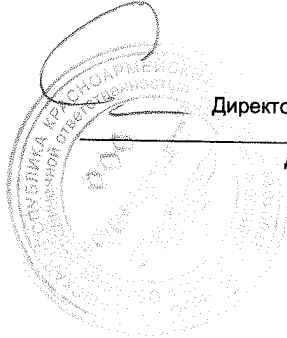
Обед

№ 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)	Se (мкг)	F	
443	Салат из моркови с изюмом М_66	100.00	9.85	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	13.76	7.60	8.30	19.50	161.26	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
708	Биточки рубленые с соусом 50/50_269	100.00	32.93	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
704	Каша гречневая рассыпчатая 302	200.00	13.68	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
710	Компот из кураги 348	200.00	12.60	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	3.01	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 _____

85,83 72,08 (20)

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.
 на 21 января 2025г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Афанасьева Л.Н.
 Дата: 21.01.2025 г.

Меню

День: вторник
 Неделя: 2
 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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	13.42	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
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223	215.00	78.70	29.83	22.06	30.43	443.51	0.10	0.47	0.47	0.13	0.81	0.32	292.41	406.56	40.83	1.22	253.76	16.04	55.05	0.05
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.30	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
729	Яйцо вареное М_209	40.00	11.88	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.73	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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
610	Яблоки (порциями)	100.00	11.59	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	65.00	4.89	4.74	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00
421	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком. М_42	100.00	17.74	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	18.13	4.56	8.99	14.37	128.13	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
701	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50	100.00	18.83	9.81	10.41	10.83	110.05	0.03	0.04	0.77	0.02	1.53	0.03	25.95	22.66	8.82	0.40	37.53	2.62	1.00	0.00
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	17.20	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	4.62	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

Ст. повар _____

93,0

75,26(25)

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Афанасьева Л.Н.
 Дата: 22.01.2025 г.

на 22 января 2025г.

Меню

День: среда
 Неделя: 2
 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	
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.59	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	12.03	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	23.21	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	
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.73	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	
597	Чай с фруктовым соком	200.00	6.43	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	0.00

561,99

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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	250.00	14.06	5.28	5.76	20.91	134.93	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 200гр_312	250.00	34.26	5.30	13.68	32.92	275.46	0.23	0.19	8.65	0.28	0.36	0.24	62.98	137.89	46.25	1.65	965.44	14.06	1.75	0.01
755	Компот из чернослива М_348	200.00	9.11	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	65.00	4.89	4.74	0.84	23.08	122.85	0.11	0.05	0.00	0.00	0.91	0.00	24.05	115.70	35.75	1.75	0.00	2.86	3.58	0.00
599	Рыба жареная М_230	115.00	56.58	15.96	16.50	4.40	226.75	0.11	0.12	0.31	0.08	5.28	0.40	42.58	179.75	28.19	1.33	509.78	178.87	19.43	0.00
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	4.67	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

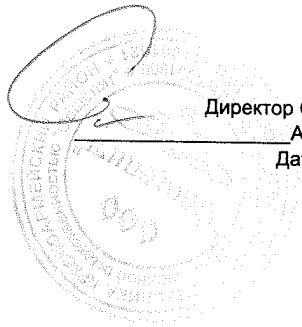
Ст. повар _____

123,57

109,51 (25)

Согласовано
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

на 23 января 2025г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Афанасьева Л.Н.
 Дата: 23.01.2025 г.

Меню

День: четверг
 Неделя: 2
 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
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	14.83	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	Макаронь отварные с сыром 200гр М_204	205.00	27.74	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	15.01	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	3.73	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
729	Яйцо вареное М_209	40.00	11.88	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	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
458	Суп крестьянский с крупой и мясом М_98	250.00	12.79	4.36	7.94	14.28	122.73	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.76	0.01
663	Плов из птицы М_291	230.00	46.83	15.14	24.00	41.27	325.44	0.05	0.03	3.76	0.25	4.89	0.00	17.58	90.70	32.18	0.83	56.73	1.70	8.23	0.01
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.84	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	3.01	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
369	Салат из квашеной капусты	100.00	15.70	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
595	мандарины порциями	100.00	20.40	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

Ст. повар _____

109,57

88,78 / 28

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Афанасьева Л.Н.
 Дата: 24.01.2025 г.

на 24 января 2025г.

Меню

День: пятница
 Неделя: 2
 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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	11.59	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
903	Каша полбяная с маслом 250/10 №173	260.00	27.43	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	11.65	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	3.73	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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	250.00	14.06	5.28	5.76	20.91	134.93	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
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	22.18	14.42	19.99	2.95	113.60	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
588	Каша гречневая, рассыпчатая М_302	200.00	13.58	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
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	6.76	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	3.01	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
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	4.67	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
595	Мандарины порциями	100.00	20.40	0.80	0.30	8.10	40.00	0.06	0.03	38.00	0.01	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.30	0.10	0.15

Ст. повар _____

84.66

70.60 (25)