

Согласовано

Директор

на 24 января 2025г.



Утверждаю  
Директор ООО "Сундырь"  
Голышникова С.В.

### Меню

День: пятница

Неделя: вторая

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	
910	Яблоки свежие	100.00	13.50	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
697	Кофейный напиток с молоком	200.00	11.87	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
903	Каша полбяная с маслом	260.00	26.95	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
569	Хлеб пшеничный	40.00	4.80	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	
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300.00	16.20	6.37	10.52	11.81	149.32	0.07	0.06	25.72	0.29	2.79	0.00	45.46	58.89	25.72	0.92	356.12	5.00	0.41	0.01
728	Чай с сахаром	200.00	1.65	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
429	Салат из свеклы отварной	100.00	6.34	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	50.00	3.90	3.65	0.65	17.75	94.50	0.09	0.04	0.00	0.00	0.70	0.00	18.50	89.00	27.50	1.35	0.00	2.20	2.75	0.00
626	Шарку из филе кур	230.00	79.39	29.78	25.62	38.68	352.94	0.14	0.09	15.21	0.17	0.26	0.09	16.66	77.20	28.16	1.07	599.79	7.19	0.67	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	6.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00

Директор: Голышникова С.В.

Повар:

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№