

Согласовано:
 Директор МБОУ "Янтиковская СОШ
 им. Героя Советского Союза
 Петра Харитоновича Бухтулова"



Утверждаю:
 Директор ООО "Янтиковский общепит"
 Е.Н. Самарина
 Дата: 13 января 2025г.



Е.Н. Моряков
 Дата: 13 января 2025г.

Меню

День: понедельник
 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	22.99	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
741	Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М_173	155.00	14.39	6.48	7.31	32.06	218.12	0.14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.18	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.55	0.01
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	11.78	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	1.97	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
424	Салат из белокачанной капусты М_45	60.00	3.26	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
726	Суп картофельный с горохом и мясом М_102	200.00 (190/10)	11.02	6.69	6.77	15.60	132.79	0.18	0.05	10.98	0.22	1.96	0.00	27.78	70.30	29.14	1.64	197.68	3.54	2.31	0.01
871	Макароны отварные М_309 150 гр	150.00	8.36	5.39	4.68	32.39	196.87	0.05	0.02	0.00	0.02	0.83	0.08	4.07	38.60	6.91	0.81	69.39	0.78	0.05	0.00
738	Котлеты рубленые с томатным соусом 50/50 М_269	100.00	36.55	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	3.02	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	3.14	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 _____

Согласовано

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ
им. Героя Советского Союза
Петра Харитоновича Бухтулова

Е. Н. Моряков

Дата: 13 января 2025г.



Утверждаю:

Директор ООО "Янтиковский общепит"

Е. Н. Самарина

Дата: 13 января 2025г.

Меню

День: вторник

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом М_173	210.00	22.81	7.84	13.56	32.78	280.90	0.18	0.16	1.30	0.06	0.80	0.20	143.83	234.95	70.05	1.69	147.50	10.94	14.82	0.02
724	Какао с молоком М_382	200.00	14.49	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	12.77	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
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.97	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
436	Салат из моркови с яблоками М_59	60.00	4.30	0.64	0.11	5.46	24.80	0.03	0.03	2.85	0.90	0.24	0.00	13.65	25.95	17.40	0.47	41.70	2.55	0.09	0.02
742	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом 200/5	205.00 (190/10/5)	14.10	4.30	7.40	10.71	105.07	0.04	0.04	9.88	0.22	1.96	0.00	35.92	43.29	22.02	0.94	150.80	4.54	0.38	0.01
743	Тефтели рубленные с соусом 60/50 М_279	110.00	34.51	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	155.00	9.73	8.68	6.31	42.64	266.46	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.97	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	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

(Signature)

Согласовано:
 Директор МБОУ "Янтиковская СОШ
 им. Героя Советского Союза
 Петра Харитоновича Бухтулова"
 Е. Н. Моряков

Дата: 15 января 2025г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Янтиковский общепит"
 Е. Н. Самарина

Дата: 15 января 2025г.

Меню

День: среда

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (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	Залеканка из творога со стущ. молоком М_223	130.00	54.73	19.30	14.55	27.48	318.79	0.07	0.34	0.44	0.08	0.49	0.13	230.98	283.43	30.50	0.71	149.06	9.67	33.54	0.03
736	Чай с лимоном М_377	200.00	3.02	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	3.95	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
25	Винегрет овощной (67)	60.00	6.85	0.80	6.06	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	200.00 (190/10)	11.05	4.88	4.74	16.73	112.02	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.96	54.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	29.44	9.29	1.78	3.29	65.76	0.06	0.01	1.03	0.04	0.38	0.03	35.34	100.19	3.10	0.10	38.99	1.33	0.29	0.01
875	Рис отварной 150 гр М_304	150.00	13.96	3.68	5.48	35.86	194.57	0.03	0.02	0.00	0.02	0.28	0.09	2.43	61.74	19.17	0.52	42.48	0.76	8.21	0.00
707	Компот из изюма _348	200.00	9.38	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	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
595	мандарины порциями	110.00	25.08	0.88	0.33	8.91	44.00	0.07	0.03	41.80	0.01	0.22	0.00	38.50	18.70	12.10	0.11	170.50	0.33	0.11	0.17

Ст.повар _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ

им Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова

Е.Н.Морядков

Дата: 16 января 2025г.

Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 16 января 2025г.

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
392	Бутерброд с сыром	50.00	22.77	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	185.00	18.52	5.40	8.86	29.06	214.40	0.08	0.12	1.16	0.05	0.17	0.15	112.69	137.07	31.76	0.66	172.15	8.91	4.12	0.02
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.43	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	3.95	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
595	мандарины порциями	110.00	25.08	0.88	0.33	8.91	44.00	0.07	0.03	41.80	0.01	0.22	0.00	38.50	18.70	12.10	0.11	170.50	0.33	0.11	0.17
429	Салат из свеклы отварной М_52	60.00	3.83	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом 200/5	205.00 (190/10/5)	12.58	4.03	7.46	6.49	93.77	0.05	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.79	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01
708	Биточки рубленые с соусом 50/50_269	100.00	39.28	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
871	Макароны отварные М_309 150 гр	150.00	8.36	5.39	4.68	32.39	196.87	0.05	0.02	0.00	0.02	0.83	0.08	4.07	38.60	6.91	0.81	69.39	0.78	0.05	0.00
736	Чай с лимоном М_377	200.00	3.02	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	3.14	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

Согласовано:

Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ

им. Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова

Е.Н.Моряков

Дата: 17 января 2025г.



Утверждаю:

Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Е.Н.Самарина

Дата: 17 января 2025г.



Меню

День: пятница

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
748	Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173	155.00	14.30	6.88	7.31	30.45	213.35	0.14	0.15	0.97	0.04	0.35	0.11	97.61	177.47	83.65	2.54	250.85	7.97	3.66	0.02
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	22.99	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	14.49	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
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

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
731	Салат из квашеной капусты М_47	60.00	7.77	0.96	3.00	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00
749	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом 200/5	205.00 (190/10/5)	15.77	4.43	7.55	13.57	124.02	0.08	0.05	6.04	0.23	1.94	0.00	17.98	60.32	21.08	0.78	278.32	3.97	1.80	0.00
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	26.48	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
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	29.52	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

(Signature)

Согласовано:
 Директор: МБОУ "Янтиковская СОШ
 им. Героя Советского Союза
 Петра Харитоновича Бухтулова"
 Е.Н.Моряков

Дата: 20 января 2025г.

Утверждаю:
 Директор: ООО "Янтиковский бцелит"
 Е.Н.Самарина
 Дата: 20 января 2025г.

Меню

День: понедельник
 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
392	Бутерброд с сыром	50.00	22.78	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
750	Каша молочная рисовая 150/5 М_174	155.00	16.97	4.55	6.47	29.05	191.33	0.04	0.11	0.97	0.04	0.18	0.11	92.91	117.33	26.73	0.41	135.66	7.21	6.53	0.01
724	Какао с молоком М_382	200.00	14.51	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	1.97	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
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

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
443	Салат из моркови с изюмом М_66	60.00	6.39	0.73	0.05	13.22	54.52	0.04	0.04	3.45	0.90	0.22	0.00	18.63	33.92	20.23	0.53	59.67	2.25	0.10	0.04
726	Суп картофельный с горохом и мясом М_102	200.00 (190/10)	11.05	6.69	6.77	15.60	132.79	0.18	0.05	10.98	0.22	1.96	0.00	27.78	70.30	29.14	1.64	197.68	3.54	2.31	0.01
737	Шницель рубленый с соусом 50/50 М_268	100.00	34,32	8.28	7.18	10.79	136.61	0.05	0.09	1.52	0.02	1.53	0.03	30.06	93.11	15.29	1.35	154.47	5.19	0.98	0.03
704	Каша гречневая рассыпчатая_302	200.00	13.44	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	12.86	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

Ст.повар _____

Согласовано
 Директор МБОУ "Янтиковская СОШ
 им. Героя Советского Союза
 Петра Харитоновича Бухтупова
 Е. Н. Морьяков
 Дата: 21 января 2025г.

Утверждаю
 Директор ООО "Янтиковский Бюджет"
 Е. Н. Самарина
 Дата: 21 января 2025г.

Меню

День: вторник
 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
744	Запеканка из творога со сгущ. молоком М_223	110.00	46.36	16.33	12.31	23.25	269.74	0.06	0.29	0.37	0.07	0.42	0.11	195.44	239.83	25.81	0.60	126.13	8.18	28.38	0.03
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.45	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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	12.77	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
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.97	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
407	Салат из соленых огурцов с луком М_21	60.00	16.53	0.51	3.05	1.60	36.98	0.01	0.01	3.33	0.00	1.39	0.00	13.97	16.88	8.06	0.36	13.14	0.27	0.05	0.00
742	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом М_200/5	205.00 (190/10/5)	14.11	4.30	7.40	10.71	105.07	0.04	0.04	9.88	0.22	1.96	0.00	35.92	43.29	22.02	0.94	150.80	4.54	0.38	0.01
666	Котлеты рубленные из птицы М_294	100.00	27.79	14.68	22.03	15.56	302.43	0.09	0.15	0.76	0.08	3.02	0.15	39.26	96.78	20.66	1.52	166.38	6.69	10.09	0.00
875	Рис отварной 150 гр М_304	150.00	15.06	3.68	5.48	35.86	194.57	0.03	0.02	0.00	0.02	0.28	0.09	2.43	61.74	19.17	0.52	42.48	0.76	8.21	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	5.29	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	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 _____



Меню

День: среда
 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	
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
741	Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М_173	205.00	19.03	8.57	9.67	42.41	288.48	0.18	0.14	1.29	0.05	0.21	0.15	132.49	203.22	53.96	1.42	241.24	11.13	3.37	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200.00	9.19	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
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	
429	Салат из свеклы отварной М_52	60.00	3.83	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	200.00 (190/10)	11.08	4.88	4.74	16.73	112.02	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.96	54.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
876	Пюре картофельное 150 гр М_312	150.00	19.83	3.18	8.20	19.85	165.58	0.14	0.11	5.22	0.17	0.22	0.15	37.31	82.72	27.84	1.00	581.72	8.43	1.05	0.00
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	29.45	9.29	1.78	3.29	65.76	0.06	0.01	1.03	0.04	0.38	0.03	35.34	100.19	3.10	0.10	38.99	1.33	0.29	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
698	Яблоки свежие порциями	150.00	19.02	0.60	0.60	14.70	67.50	0.04	0.03	6.00	0.01	0.60	0.00	15.00	12.00	3.00	1.50	417.00	3.00	0.45	0.00
712	Компот из чернослива _348	200.00	9.14	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

Ст.повар

Согласовано: _____
 Директор МБОУ "Янтиковская СОШ
 им. Героя Советского Союза
 Петра Харитоновича Бухтулова"
 Е. Н. Моряков
 Дата: 23 января 2025г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Янтиковский бщежит"
 Е. Н. Самарина
 Дата: 23 января 2025г.

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		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	14.99	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	Макароны отварные с сыром 150 гр М_204	155.00	26.39	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	14.51	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
424	Салат из белокачанной капусты М_45	80.00	4.36	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)	10.16	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	220.00	42.20	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	12.86	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
595	мандарины порциями	140.00	31.92	1.12	0.42	11.34	56.00	0.08	0.04	53.20	0.01	0.28	0.00	49.00	23.80	15.40	0.14	217.00	0.42	0.14	0.21

Ст.повар _____



Меню

День: пятница
 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
879	Каша полбянная с маслом 200/10	210.00	24.43	9.40	11.95	37.09	295.71	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	11.81	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	3.95	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
699	Огурцы свежие порциями_71	100.00	32.84	0.80	1.00	2.60	14.00	0.03	0.04	10.00	0.01	0.10	0.00	23.00	42.00	14.00	0.60	196.00	0.00	0.30	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом М_103	200.00 (190/10)	11.08	4.88	4.74	16.73	112.02	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.96	54.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	29.52	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
588	Каша гречневая, рассыпчатая М_302	155.00	10.34	8.88	6.70	43.60	274.72	0.22	0.12	0.00	0.02	0.63	0.08	15.30	210.60	140.27	4.71	272.77	2.36	4.13	0.01
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	8.08	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
610	Яблоки (порциями)	150.00	19.02	0.60	0.60	14.70	67.50	0.04	0.03	6.00	0.01	0.60	0.00	15.00	12.00	3.00	1.50	417.00	3.00	0.45	0.00

Ст.повар _____