Согласовано Сом ВСОУ Янтиковская СОШ им.Героя Советского Союза Е.Н.Моряков Дата: 13 января 2025г

Утверждаю:
Директор: ООО "Янтиковский общепит"

Дата: 13 января 2025г.

Меню

День: понедельник

Неделя: Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

_		D		Пи	IIIEBNE	в-ва, г	Энерг.		Bı	итам	ины,	мг			M	Іинера	льны	е в-ва,	МГ		
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р		<u> </u>		ценность.	B1	B2	С	А	E	D (мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	к	(MKT)	Se (мкг)	
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 пшенная с маслом 150/5 M_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	-	-		\vdash	-	\vdash
560	Хлеб пшеничный	20.00	1.97	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02		0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00

Минеральные в-ва, мг Витамины, мг Пищевые в-ва, г Энерг. Bec Se Цена Nº Наименование D енность Mg Fe порции C E Ca **B**1 B2 Белки Жиры Углеводь (мкг) p (MKT) рец блюда ккал. Салат из 9.10 0.30 127.80 1.58 0.13 0.01 0.02 0.02 19.47 0.12 1.39 0.00 22.07 16.51 50.49 3.04 5.19 60.00 3.26 0.81 белокачанной капусты М_45 Суп 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 картофельный 200.00 132.79 15.60 11.02 6.69 6.77 с горохом и мясомМ_102 (190/10)Макароны 6.91 0.81 69.39 0.78 0.05 0.00 0.05 0.02 0.00 0.02 0.83 0.08 38.60 4.07 196.87 4.68 32.39 отварные 150.00 8.36 5.39 M_309 150 rp Котлеты рубленые с 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 0.10 172.94 11.92 100.00 36.55 10.48 8.36 738 томатным соусом 50/50 M_269 Чай с 0.01 0.03 0.00 0.00 0.00 2.80 0.00 0.01 0.00 0.84 0.04 11.41 2.80 1.54 59.16 15.20 0.03 200.00 3.02 0.16 736 лимоном M_377 1.76 2.20 0.00 0.07 0.03 0.00 0.00 0.56 0.00 14.80 22.00 1.08 0.00 71.20 Хлеб ржано-75.60 2.92 0.52 14.20 40.00 3.14 пшеничный

Ст.повар_

Согласовановний ф м Директор МБОУ "Янтиковская СОШ 拉拉拉 им Героя Советского Союза Петра Харитоновича Бухтулова" Е.Н.Моряков Дата 13 января 2025г.

ИЧЕННОЙ БЛИКА **Утверждаю** Директор: ООО "Янтиковский общелит Фисте Н. Самарина Дата: 13 января 2025г

Меню

День: вторник Неделя: Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

		Bec		Пищевые в-ва, г Энерг. Витамины,											N	Линер	альн	ые в-ва	, MF		
0.00	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Белки		Углеводы	ценность.	В1	B2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	к	I(мкг)	Se (MKT)	
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		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		0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00

Завтрак

Минеральные в-ва, мг Пищевые в-ва, г Витамины, мг Энерг. № Наименование Вес Цена Se D енност Mg Fe C E Ca B1 B2 A порции, г Белки Жиры Углеводь рец блюда (мкг) ккал. (MKT) Салат из 0.03 0.03 2.85 0.90 0.24 0.00 13.65 25.95 17.40 41.70 2.55 0.09 0.02 моркови с 0.11 5.46 24.80 4.30 0.64 60.00 436 яблоками Борщ из свежей 22.02 0.94 150.80 4.54 0.38 0.01 205.00 0.04 0.04 9.88 0.22 1.96 0.00 35.92 43.29 105.07 7.40 10.71 742 капусты со 14.10 4.30 (190/10/5) сметаной и мясом 200/5 Тефтели 13.66 1.14 175.16 4.57 1.28 0.02 рубленые с 0.03 0.06 0.00 0.02 2.86 0.03 18.26 78.60 139.10 8.37 8.05 110.00 34.51 7.47 соусом 60/50 М_279 Каша гречневая 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 8.68 6.31 42.64 266.46 155.00 9.73 746 рассыпчатая с маслом 150/5 M 302 Компот из 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 смеси 32.21 126.05 0.00 4.97 0.57 200.00 сухофруктов М_349 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 Хлеб ржано-14.20 75.60 3.14 2.92 0.52 40.00 пшеничный

Ст.повар



Утверждаю:
Директор ООО "Янтиковский общелит"
Е.Н. Самарина
Дата: 15 января 2025г

Меню

День: среда Неделя: Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

								- Cubi	-						N/	luuens	пьиь	е в-ва	МГ		
		Bec		Пи	щевые	в-ва, г	Энерг.		BI	итамі	ины,	MI	_	_	IV	инсре	JIDIL	ic b bu	1	Se	
	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	Α	Е	(MKT)	Ca	Р	Mg	Fe	К	(мкг)	(MKT)	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
	Запеканка из творога со сгущ.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	SERVENCE.		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 Минеральные в-ва, мг Энерг. Витамины, мг Пищевые в-ва, г Bec Se Наименование Цена Nº порции енность Ca Mg Жиры Углеводь B1 B2 C (MKT) Белки рец блюда ккал. 66.69 1.83 0.16 0.00 0.13 2.72 0.00 15.39 24.65 11.12 0.46 0.03 0.02 7.77 Винегрет 74.60 60.00 6.85 0.80 6.06 4.11 25 овощной (67) Суп картофельный 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 0.01 200.00 112.02 478 с макаронными 16.73 11.05 4.88 4.74 (190/10)изделиями и мясомМ_103 Рыба 719 припущенная 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 65.76 3.29 100.00 29.44 9.29 1.78 с соусом М_227 0.76 8.21 0.00 0.03 0.02 0.00 0.02 0.28 0.09 2.43 19.17 0.52 42.48 61.74 875 Рис отварной 150 гр М_304 35.86 194.57 5.48 3.68 150.00 13.96 8.33 0.60 164.67 0.00 0.12 0.05 25.59 0.00 0.10 0.00 15.87 Компот из 0.03 0.02 0.00 108 83 28.06 9.38 0.36 0.00 200.00 707 изюма _348 1.76 2.20 0.00 0.00 0.56 0.00 0.00 0.07 0.03 0.00 14.80 71.20 22.00 1.08 Хлеб ржано-2.92 0.52 14.20 75.60 40.00 3.14 пшеничный 170.50 0.33 0.11 0.07 0.03 41.80 0.01 0.22 0.00 38.50 18.70 12.10 0.11 мандарины 44.00 8.91 110.00 25.08 0.88 0.33 порциями

Ст.повар_

Согласовано:

Директор МБОУ "Янтиковская СОШ

им Героя Советского Союза

Петра Харитоновича Бухтулова

Е. Н. Моряков

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

Завтра

							-	Pabil	Jan												$\overline{}$
		Dos		Пи	шевые	в-ва. г	Энерг.		B	итам	ины,	МГ			M	инера	льны	е в-ва,	МГ		
0.000	Наименование блюда	Вес порции, г		Белки	4.60	Углеводы	ценность.	В1	B2	С	Α	Е	D (мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	К	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
	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			
	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	_	-
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 Минеральные в-ва, мг Витамины, мг Энерг. Пищевые в-ва, г Наименование Вес Цена Se Nº D енность Р Mg Ca **B**1 B2 Р Белки Жиры Углеводь MKT) рец блюда порции, (мкг) ккал. 12.10 0.11 170.50 0.33 0.11 0.17 0.00 38.50 18.70 мандарины 0.07 0.03 41.80 0.01 0.22 44.00 25.08 0.88 0.33 8.91 110.00 595 порциями Салат из 0.00 3.99 0.40 0.00 0.01 0.02 5.70 0.00 1.64 0.00 21.09 24.51 12.54 0.80 свеклы 3.65 4.72 53.91 60.00 3.83 0.81 отварной M_52 Ши из свежей капусты с 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 0.01 205.00 93.77 7.46 6.49 12.58 4.03 745 картофелем (190/10/5) со сметаной мясом 200/5 Биточки 708 рубленые с 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 11.51 165.60 9.55 100.00 39.28 9.54 соусом 50/50_269 Макароны 0.78 0.05 0.00 0.81 69.39 0.02 0.83 0.08 4.07 38.60 6.91 0.05 0.02 0.00 4.68 32.39 196.87 5.39 отварные M_309 150 гр 150.00 8.36 Чай с 0.03 0.00 0.00 0.00 2.80 0.00 0.01 0.00 2.80 1.54 0.84 0.04 11.41 0.01 0.16 0.03 15.20 59.16 200.00 3.02 лимоном M_377 1.76 2.20 0.00 0.00 22.00 1.08 Хлеб ржано-0.00 0.00 0.56 0.00 14.80 71.20 0.07 0.03 75.60 40.00 3.14 2.92 0.52 14.20 пшеничный

Ст.повар______





День: пятница Неделя: Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

			П	AULIOPLIA D	-pa r	Suppr		итами	ины.	мг			M	инера	льны	е в-ва,	МГ			
	0.0000000000000000000000000000000000000	цена,		1000		ценность,	В1				E	D (MKF)	Ca	Р	Mg	Fe	к	I (мкг)	100	
молочная гречневая с маслом 150/5	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
(порциями)	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
Какао с молоком	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	-	\vdash	\vdash
Улеб	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						
Яблоки (порциями)	100.00	12.68	0.40	0.40	9.80	45.00	_	\perp	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
	блюда Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) M_15 Какао с молоком M_382 Хлеб пшеничный	Наименование порции, г Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) М_15 Какао с молоком М_382 Хлеб пшеничный Яблоки 100.00	блюда г р Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) 25.00 22.99 М_15 Какао с молоком 200.00 14.49 М_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95	Наименование порции, р Белки Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) 25.00 22.99 5.75 М_15 Какао с молоком м_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04	Наименование порции, г Белки Жиры Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) 25.00 22.99 5.75 5.97 М_15 Какао с молоком м_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04 0.32 Яблоки 100.00 12.68 0.40 0.40	Наименование порции, г р Белки Жиры Углеводы Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) 25.00 22.99 5.75 5.97 0.00 М_15 Какао с молоком м_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04 0.32 19.44 Яблоки 100.00 12.68 0.40 0.40 9.80	Наименование порции, Р Белки Жиры Углеводы ценность, ккал. Каша молочная гречневая с маслом 150/5 м 14.30 6.88 7.31 30.45 213.35 м 155.00 14.30 150.0	Наименование порции, г р Белки Жиры Углеводы ценность, ккал. В1 Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) М_15 Какао с молоком М_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04 0.32 19.44 95.20 0.04 9.80 45.00 0.03	Наименование блюда	Наименование блюда Респорции, г р Белки Жиры Углеводы ценность, ккал. В1 В2 С Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) 25.00 22.99 5.75 5.97 0.00 90.00 0.01 0.08 0.17 М_15 Какао с молоком М_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04 0.32 19.44 95.20 0.04 0.01 0.00 7.00 7.00 7.00 7.00 7.00 7.00	Наименование блюда	Наименование блюда порции, г р белки Жиры Углеводы ценность, ккал. В1 В2 С А Е Каша молочная гречневая с маслом 150/5 м_173 Сыр (порциями) 25.00 22.99 5.75 5.97 0.00 90.00 0.01 0.08 0.17 0.06 0.13 м_15 Какао с молоком м_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04 0.32 19.44 95.20 0.04 0.01 0.00 0.00 0.04 0.05 0.04 0.00 0.04 0.06 0.00 0.04 0.00 0.00	Наименование блюда	Наименование блюда порции, г р белки Жиры Углеводы ценность, ккал. В1 В2 С А Е Д (мкг) Са Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) 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 М_15 Какао с молоком М_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04 0.32 19.44 95.20 0.04 0.01 0.00 0.01 0.00 0.01 0.00 0.00	Наименование блюда	Наименование блюда Вес порции, г р белки Жиры Углеводы ценность, ккал. ВВ В2 С А Е ПО Са Р Мд Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) 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 Какао с молоком М_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04 0.32 19.44 95.20 0.04 0.01 0.00 0.01 0.00 0.00 0.00 10.00 8.00 2.00 10.00 8.00 2.00 10	Наименование блюда Вес порции, г р Белки Жиры Углеводы Ченность, ккал. В В В 2 С А Е П С Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) 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 (порциями) М_15 Какао с молоком М_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04 0.32 19.44 95.20 0.04 0.01 0.00 0.01 0.40 0.00 10.0	Наименование блюда Вес порции, г р белки Жиры Углеводы ценность ккал. В1 В2 С А Е (мкг) Са Р М9 Ге К Каша молочная гречневая с маслом 150/5 М_173 Сыр (порциями) 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 М_382 Хлеб пшеничный 40.00 3.95 3.04 0.32 19.44 95.20 0.04 0.01 0.00 0.01 0.40 0.00 10.00 8.00 10.00 8.00 26.00 5.60 0.44 0.00 78.00 10.00	Наименование блюда Вес порции, г (порциям) Наименование блюда Порции, г (порциями) Вес порциями (порциями) Жиры Углеводы Углеводы Ва ва с на порциями (порциями) Ва с на порциями (порциями) Ва на порциями (порциями)	Наименование блюда Вес порции, г Цена, порции, г Тимцевые в-ва, т Знерт. ценность, ккал. В1 В2 С А Е (мкг) Са Р Mg Fe К (мкг) (мкг) Se (мкг) Каша молочная гречневая с маслом 150/5 м_173 В1 В2 С А Е (мкг) Са Р Mg Fe К (мкг) (мкг) Se (мкг) Какао с маслом 150/5 м_173 В1 В2 С А Е (мкг) Са Р Mg Fe К (мкг) (мкг) Se (мкг) Какао с маслом 150/5 м_173 В1 В2 С А Е (мкг) О.11 97.61 177.47 83.65 2.54 250.85 7.97 3.66 Сыр (порциями) м_15 В2 В2 С А В2 О.12 0.04 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 Какао с молоком М_382 Какао с молоком М_382 40.00 3.95 3.04 0.32 19.44 <t< td=""></t<>

				Пи	IIIEBNE	в-ва, г	Энерг.		В	итами	ны, м	ИΓ			٨	Линер	альн	ые в-ва	, мг		
100	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р			Углеводы	пенность	В1	B2	С	А	E	D (MKF)	Ca	Р	Mg	Fe	к	l(мкг)	Se (мкг)	F
	Салат из квашенной 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				_	_	_	4.00	_	├	-	111.20	-		
57	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



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

Дата: 20 января 2025г.

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

Меню

День: понедельник

Неделя: Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак Минеральные в-ва, мг Витамины, мг Пищевые в-ва, г Энерг. Bec Цена Наименование D **ТЕННОСТЬ** порции P Fe Ca Mg B1 B2 C E Жиры Углеводь р Белки (MKT) рец блюда ккал. (MKT) 0.04 0.06 0.10 0.08 0.16 0.22 139.20 96.00 9.45 0.49 13.95 0.96 4.03 0.00 Бутерброд с 14.62 162.80 50.00 22.78 5.77 7.95 392 сыром Каша 92.91 117.33 26.73 0.41 135.66 7.21 6.53 0.01 молочная 0.04 0.11 0.97 0.04 0.18 0.11 4.55 6.47 29.05 191 33 155.00 16.97 750 рисовая 150/5 M_174 Какао с 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 0.03 143.00 3.97 3.42 26.08 200.00 14.51 молоком M_382 0.64 1.20 0.00 569 Хлеб 2.80 0.22 0.00 0.02 0.01 0.00 0.00 0.02 0.00 4.00 13.00 9.72 47.60 20.00 1.97 1.52 0.16 пшеничный Яблоки 1.00 278.00 2.00 0.30 0.00 8.00 2.00 0.03 0.02 4.00 0.01 0.40 0.00 10.00 45 00 9 80 100.00 12.68 0.40 0.40 698 свежие порциями

Обед Минеральные в-ва, мг Витамины, мг Пищевые в-ва, г Энерг. Bec Цена № Наименование K (MKT) енность P Fe порции B1 B2 C E Ca Mg р Белки Жиры Углеводы (MKT) (MKT) рец блюда ккал. Салат из 2.25 0.10 0.04 0.04 0.04 3.45 0.90 0.22 0.00 18.63 33.92 20.23 0.53 59.67 54.52 0.05 13.22 60.00 6.39 0.73 443 моркови с изюмом М_66 Cyn 29.14 1.64 197.68 3.54 2.31 0.01 726 с горохом и мясомМ_102 0.18 0.05 10.98 0.22 1.96 0.00 27.78 70.30 200.00 132.79 15.60 11.05 6.69 6.77 (190/10) Шницель 737 рубленный с 15.29 1.35 154.47 5.19 0.98 0.03 0.05 0.09 1.52 0.02 1.53 0.03 30.06 93.11 10.79 136.61 34,32 100.00 8.28 7.18 соусом 50/50 M_268 Каша 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 гречневая 8.70 57.26 359.91 200.00 13.44 11.66 704 рассыпчатая 0.66 353.77 0.70 0.45 0.00 0.12 1.14 0.00 33.08 30.19 21.71 0.02 0.04 0.83 Компот из 31.33 124.18 12.86 1.08 0.00 200.00 кураги_348 1.76 2.20 0.00 22.00 1.08 0.00 Хлеб ржано-0.07 0.03 0.00 0.00 0.56 0.00 14.80 71.20 0.52 14.20 75.60 40.00 3.14 2.92 пшеничный

Ст.повар

Согласовано
Теров С
Директор МВОУ РИСТИКОВСКАЯ ООШ

ИМ Гедов Советского Союза
Те гра Маритоновича Бухтулова

В НМоряков

10221

Утверждаю:
Директор: ООО "Янтиковский бщепит"

Е.Н. Самарина

Дата: 21 января 2025г

Меню

День: вторник Неделя: Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

							Ouens	1	<u> </u>	итам	ины,	мг			N	Іинера	альнь	е в-ва,	МГ		
127773	Наименование блюда	Вес порции, г	цена,			в-ва, г Углеводы	Энерг. ценность, ккал.	В1	B2				D (мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	к	I (мкг)	Se (MKI)	
744	Запеканка из творога со сгущ.молоком M_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				
	 Чай с сахаром M_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	
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	+	-				1.85	-
569	Хлеб	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 Минеральные в-ва, мг Витамины, мг Пищевые в-ва, г Энерг. Вес Цена, Наименование D Nº енность Ca Mg Fe **B1** B2 C E (мкг) Жиры Углеводь (MKT) Белки рец блюда порции, ккал. (MKT) Салат из 0.05 0.00 0.01 0.01 3.33 0.00 1.39 0.00 13.97 16.88 8.06 0.36 13.14 0.27 солёных 1.60 36.98 16.53 0.51 3.05 60.00 407 огурцов с луком М_21 Борщ из 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 0.01 205.00 105.07 10.71 14.11 4.30 7.40 742 капусты со (190/10/5) сметаной и мясом200/5 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 Котлеты 302.43 22.03 15.56 100.00 27.79 14.68 рубленые из 666 птицы М_294 8.21 0.00 0.03 0.02 0.00 0.02 0.28 0.09 2.43 42.48 0.76 61.74 19.17 0.52 Рис отварной 35.86 194.57 5.48 15.06 3.68 150.00 150 rp M_304 Компот из 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 смеси 126.05 0.00 32.21 200.00 5.29 0.57 730 сухофруктов М_349 1.76 2.20 0.00 0.07 0.03 0.00 0.00 0.56 0.00 14.80 71.20 22.00 1.08 0.00 Хлеб ржано-75.60 14.20 2.92 0.52 40.00 3.14 пшеничный





День: среда Неделя: Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

taurnak

				П.		D DD 5	0	- Cubi	-	итам	ины,	мг			N	инера	альнь	е в-ва	МГ		
-	Наименование блюда	Вес порции,	цена,			в-ва, г Углеводы	Энерг. ценность, ккал.	B1	B2				D (мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	К	І(мкг)	Se (мкг)	F
401	Масло (порциями) M_14	10.00	12.03	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04		0.15		3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
741	Каша молочная пшенная 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
	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		
569	Хлеб	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

		Bec	903	Пи	шевые	в-ва, г	Энерг.		В	итами	ны, м	۸F			N	инера	льнь	е в-ва,	МГ		_
	Наименование блюда	порции,	цена,			Углеводы	ценность.	B1	B2	С	Α	E	D (мкг)		Р	Mg	Fe	к	I (мкг)	Se (мкг)	
429	Салат из свеклы отварной M_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		_	-
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 черноголива 348	200.00	9.14	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.2	7 0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00

Ст.повар





День: четверг Неделя: Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

								oub.	le erre												
_		Poo		Пи	шевые	в-ва, г	Энерг.		Bu	там	ины,	МГ			M	инера	льны	е в-ва,	MF		_
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р		<u> </u>	Углеводы	ценность.	B1	B2	С	Α	E	D (мкг)	Ca	Р	Mg	Fe	к	I (мкг)	Se (MKF)	F
733	Бутерброд с маслом сливочным M_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 M_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	-	_	-
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.95	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04		0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Минеральные в-ва, мг Витамины, мг Пищевые в-ва, г Энерг. Bec Цена Nº Наименование енность порции Mg Ca **B**1 B2 Жиры Углеводы Р Белки (MKT) (MKT) рец блюда (MKF) ккал. Салат из 9.10 0.30 127.80 1.58 0.13 0.01 0.02 0.02 19.47 0.12 1.39 0.00 22.07 16.51 5.19 50.49 0.81 3.04 80.00 4.36 424 белокачанной капусты М_45 Суп 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 0.01 458 крестьянский с крупой и мясом М_98 200.00 87.33 10.16 4.10 6.48 7.87 (190/10)663 Плов из птиць 3.73 0.25 4.73 0.00 17.43 89.23 31.77 0.82 55.41 1.69 8.07 0.01 0.05 0.03 21.88 40.50 311.61 220.00 42.20 13.62 M 291 33.08 30.19 21.71 0.66 353.77 0.70 0.45 0.12 1.14 0.00 Компот из 31.33 124.18 0.02 0.04 0.83 710 кураги_348 12.86 1.08 0.00 200.00 1.76 2.20 0.00 0.00 Хлеб ржано-0.00 0.56 0.00 14.80 71.20 22.00 1.08 0.03 0.00 2.92 0.52 14.20 75.60 0.07 40.00 3.14 пшеничный 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 мандарины 56.00 0.42 11.34 140.00 31.92 1.12 порциями

Ст.повар_____





День: пятница Неделя: Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые в-ва, г			Энерг.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1					D (мкг)	Ca		Mg			, MI	Se	
	Каша						MACOT.	\vdash					(мкг)	- Oa		ivig	re	K	(MKT)	(мкг)	
	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				$\overline{}$
597	молоком_379	200.00	11.81	3.30	2.73	24.96					_			120.00	_				_		
669	Хлеб пшеничный	40.00	3.95	3.04	0.32	19.44				-	_		0.00	Contract of		5.60					0.00

Bec Пищевые в-ва, г Наименование Энерг. Витамины, мг Цена Минеральные в-ва, мг порции блюда Белки Жиры Углеводь енность D B1 B2 C ккал. E Fe Mg (мкг) Огурцы (MKT) (MKT) свежие 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 порциями_71 Суп картофельный 478 с макаронными 200.00 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 (190/10)22.64 0.86 309.24 3.93 0.29 0.01 изделиями и мясом M_103 Птица, тушенная в 100.00 29.52 10.36 15.00 2.95 92.48 0.01 0.97 0.03 16.69 0.01 0.01 0.06 coyce M_290 9.99 0.05 20.08 1.18 0.28 0.00 1.61 Каша гречневая, 588 155.00 10.34 8.88 рассыпчатая М_302 6.70 0.22 0.12 0.00 0.02 0.63 0.08 15.30 210.60 140.27 4.71 272.77 2.36 43.60 274.72 4.13 0.01 Компот из 721 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 Хлеб ржано-40.00 3.14 2.92 0.52 0.07 0.03 0.00 0.00 0.56 0.00 14.80 пшеничный 14.20 75.60 71.20 22.00 1.08 0.00 1.76 2.20 0.00 Яблоки 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 (порциями) 12.00 3.00 1.50 417.00 3.00 0.45 0.00

Ст.повар____