



Согласовано

Школьная столовая

на \_\_\_\_\_ 2023г.

День: 1

Неделя: Понедельник

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Утверждаю

ООО "Иркутский ресторан Чекес"

Директор Марышева А.А.

Меню

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
595	Яблоки порциями	100	8.86	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
978	Бутерброд с сыром	50	16.50	6.88	5.02	14.58	143.40	0.04	0.07	0.14	0.05	0.13	0.19	182.00	119.50	11.20	0.53	17.60	0.96	4.70	0.00
741	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	9.49	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	200	8.75	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

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
726	Суп картофельный с горохом	200	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
739	Салат из белокочанной капусты	60	2.19	0.89	3.05	5.39	51.64	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
708	Биточки рубленые с соусом	50/50	26.74	7.73	7.83	10.18	138.78	1.12	0.07	1.86	0.02	0.27	0.03	18.48	88.02	15.10	1.33	135.85	4.38	0.70	0.10
870	Макаронные отварные	200	8.87	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
597	Чай с фруктовым соком	200	7.91	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-43-60  
Обед-58-95

Калькулятор: \_\_\_\_\_



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
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	200/10	14.80	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	200	8.93	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	30	2.03	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
609	Бутерброд с повидлом	55.	9.53	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
25	Винегрет овощной	60	5.19	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
742	Борщ из свежей капусты со сметаной с мясом	200/5	13.87	3.59	7.24	11.16	102.08	0.04	0.04	9.96	0.22	1.98	0.00	34.30	42.54	21.70	0.95	145.52	4.52	0.38	0.01
743	Тефтели рубленные с соусом	60/50	27.64	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	8.35	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	200	7.36	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

итого: Завтрак-35-29

Обед-64-62

Калькулятор: \_\_\_\_\_





Утверждаю



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	
860	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	9.31	3.12	8.57	19.52	170.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.14	0.15	10.40	29.00	5.60	0.46	1.50	1.28	2.50	0.00
744	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	42.52	22.23	17.62	31.67	375.08	0.08	0.39	0.51	0.07	2.72	0.08	265.31	325.54	35.19	0.81	171.24	11.16	38.65	0.04
736	Чай с лимоном	200	3.54	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
698	Яблоки свежие порциями	100	8.86	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 (мкг)	Se (мкг)	F	
731	Салат из квашенной капусты	60	8.22	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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200	10.92	4.81	4.65	16.73	111.60	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
732	Котлеты рыбные с соусом	50/50	17.65	6.93	4.77	10.77	114.75	0.06	0.02	0.75	0.03	2.55	0.03	32.05	93.88	7.76	0.42	25.85	1.60	0.76	0.00
706	Пюре картофельное	200	13.72	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
707	Компот из изюма	200	5.06	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-64-63

Обед-57-80

Калькулятор: \_\_\_\_\_



Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан Чекес"  
 Директор, *М.А. Марышева*  
 Марышева А.А.

**Меню**

**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	8.86	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
720	Каша из риса и пшена с маслом	200/10	14.91	6.18	11.62	33.36	259.24	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.36	156.69	36.40	0.77	195.33	10.05	4.73	0.02
978	Бутерброд с сыром	30/20	16.50	6.88	5.02	14.58	143.40	0.04	0.07	0.14	0.05	0.13	0.19	182.00	119.50	11.20	0.53	17.60	0.96	4.70	0.00
728	Чай с сахаром	200	1.81	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

**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
429	Салат из свеклы отварной	60	1.71	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 с мясом	205.00	10.77	4.07	7.47	6.64	94.57	0.05	0.04	19.23	0.22	1.94	0.00	35.64	40.94	18.68	0.65	260.28	3.58	0.29	0.01
708	Биточки рубленные с соусом	50/50	26.74	7.73	7.83	10.18	138.78	1.12	0.07	1.86	0.02	0.27	0.03	18.48	88.02	15.10	1.33	135.85	4.38	0.70	0.10
870	Макароны отварные	200	8.87	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
900	Кисель из повидла	200	7.07	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-42-09

Обед-57-70

Калькулятор: \_\_\_\_\_





Согласовано  
Школьная столовая  
на \_\_\_\_\_ 2020 г.  
День \_\_\_\_\_  
Неделя \_\_\_\_\_  
Сезон \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*



Утверждаю  
ООО "Ибресинский ресторан Чекес"  
Директор *[Handwritten signature]*  
Марышева А.А.

**Меню**

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
733	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	8.63	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
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8.35	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
724	Какао с молоком	200	8.93	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
595	мандарины порциями	100	28.92	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

**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
25	Винегрет овощной	60	5.19	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
749	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом	200/5	12.60	1.88	5.04	13.75	110.23	0.08	0.05	7.39	0.25	1.97	0.00	22.88	62.22	22.78	0.82	294.32	4.06	1.80	0.01
934	Филе куриное тушеная в соусе	50/50	41.14	13.07	18.32	2.95	106.56	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
706	Пюре картофельное	200	13.72	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	200	6.05	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-54-83

Обед-80-92

Калькулятор: \_\_\_\_\_



Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан Чекес"

Директор Марышева А.А.

Меню

Неделя: Понедельник

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
698	Яблоки свежие порциями	100	8.86	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
978	Бутерброд с сыром	30/20	16.50	6.88	5.02	14.58	143.40	0.04	0.07	0.14	0.05	0.13	0.19	182.00	119.50	11.20	0.53	17.60	0.96	4.70	0.00
750	Каша молочная рисовая	150/5	11.09	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	200	8.93	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

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	60	5.93	0.72	3.64	12.99	85.94	0.04	0.04	3.45	0.90	1.80	0.00	18.34	33.46	20.08	0.52	56.68	2.25	0.09	0.04
726	Суп картофельный с горохом с мясом	200	9.55	6.66	6.76	15.51	132.32	0.18	0.05	9.63	0.21	1.95	0.00	25.33	69.35	28.29	1.62	189.68	3.50	2.31	0.01
704	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.54	8.75	6.52	42.95	269.94	0.21	0.11	0.00	0.02	0.62	0.08	15.05	207.43	138.18	4.64	268.69	2.33	4.07	0.01
708	Биточки рубленые с соусом	100	26.74	7.73	7.83	10.18	138.78	1.12	0.07	1.86	0.02	0.27	0.03	18.48	88.02	15.10	1.33	135.85	4.38	0.70	0.10
710	Компот из кураги	200	15.56	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-5-38  
обед-68-54

Калькулятор: \_\_\_\_\_





Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан Чекес"

Директор *М.А.А.* Марышева А.А

**Меню**

**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
569	Хлеб пшеничный	30	2.03	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
744	Запеканка из творога со сущ.молоком	130/20	42.52	22.23	17.62	31.67	375.08	0.08	0.39	0.51	0.07	2.72	0.08	265.31	325.54	35.19	0.81	171.24	11.16	38.65	0.04
609	Бутерброд с повидлом	55	9.53	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
728	Чай с сахаром	200	1.81	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

**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
25	Винегрет овощной	60	5.19	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
742	Борщ из свежей капусты со сметаной с мясом	200/5/12	12.39	3.56	7.24	11.07	101.61	0.04	0.04	9.21	0.21	1.96	0.00	31.85	41.59	20.85	0.93	137.52	4.47	0.38	0.01
701	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	50/50	24.01	9.84	9.21	10.28	106.36	0.03	0.02	0.68	0.02	1.53	0.03	13.16	15.52	7.11	0.39	18.55	1.45	0.74	0.00
644	Г.:с отварной	200.	13.95	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	200	7.36	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-55-89  
обед-65-12

Калькулятор: \_\_\_\_\_



Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан Чекес"

Директор \_\_\_\_\_ Марышева А.А.

Меню

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	
733	Бутерброд с маслом сливочным	40	8.63	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
741	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	12.86	8.78	9.91	43.44	295.51	0.19	0.14	1.32	0.05	0.22	0.15	135.73	208.18	55.27	1.45	247.12	11.40	3.45	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200	7.91	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
605	Груша порциями	100	30.40	0.40	0.30	9.50	42.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	1.00	0.10	0.01

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	60	8.22	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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/10	9.44	4.70	4.63	16.46	110.17	0.09	0.05	13.23	0.23	1.13	0.00	14.61	51.75	20.09	0.81	285.24	3.80	0.29	0.01
706	Пюре картофельное	200	13.72	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
732	Котлеты рыбные с соусом	50/50	17.65	6.93	4.77	10.77	114.75	0.06	0.02	0.75	0.03	2.55	0.03	32.05	93.88	7.76	0.42	25.85	1.60	0.76	0.00
755	Компот из чернослива	200	8.38	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-59--81

Обед-59-63

Калькулятор: \_\_\_\_\_





Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан Чекес"

Директор Марышева А.А.

**Меню**

Возрастная группа: 7 - 11 лет

**Завтрак**

№ рец	Наименование	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	40	8.63	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	150/5	20.80	9.85	9.29	31.64	253.33	0.06	0.06	0.14	0.07	0.93	0.27	65.48	114.46	13.02	0.97	86.99	0.78	2.95	0.00
724	Какао с молоком	200	8.93	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
698	Яблоки свежие порциями	100	8.86	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
739	Салат из белокочанной капусты	60	2.19	0.89	3.05	5.39	51.64	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
458	Суп крестьянский с крупой с мясом	200	9.16	4.28	6.52	11.42	103.13	0.04	0.03	14.40	0.18	1.88	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01
736	Чай с лимоном	200	3.54	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
983	Плов из филе птицы	200	42.82	16.98	25.92	41.02	330.98	0.06	0.03	5.20	0.24	4.76	0.00	17.05	88.58	31.72	0.83	55.41	1.64	8.07	0.01
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-47-23  
Обед-59-93

Калькулятор: \_\_\_\_\_



Утверждаю

ООО "Ибресинский ресторан Чекес"

Директор Марышева А.А.

Меню

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
879	Каша полбянная с маслом	200/10	15.69	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	200	8.75	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	30	2.03	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00
595	мандарины порциями	100	28.92	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

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
429	Салат из свеклы отварной	60	1.71	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 с мясом	200/10	9.44	4.70	4.63	16.46	110.17	0.09	0.05	13.23	0.23	1.13	0.00	14.61	51.75	20.09	0.81	285.24	3.80	0.29	0.01
934	Филе куриное тушеная в соусе	50/50	41.14	13.07	18.32	2.95	106.56	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
704	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.39	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
721	Компот из свежих яблок	200	6.05	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
982	Хлеб Цивильный	30	2.23	0.39	0.26	0.00	73.50	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

Итого: Завтрак-55-39

Обед-71-96

Калькулятор: \_\_\_\_\_