

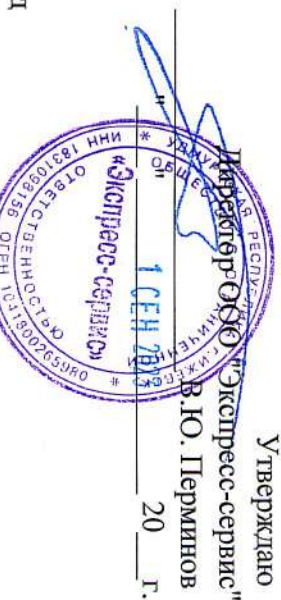
Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждено

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.

1 день, понедельник, 7-11 лет, осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг				

Завтрак

81	Фрикадельки " Петушок "	60	10,97	3,13	5,61	94,34	10,1	1,69	8,5	0,17	17,23	28,26	0,26	0,01	0	42,63
511	Рис отварной	160	3,99	6,39	41,98	241,97	12,92	27,81	83,11	0,63	42,48	47,02	0,3	0,04	0	16,50
3380/994	Соус красный основной	50	0,38	0,91	3,00	21,39	3,61	2,69	5,85	0,11	0	84	0,51	0,01	0,33	1,80
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
246	Батон пшенично - ржаной	53,48	4,58	2,34	33,88	171,55	13,01	13,82	56,86	0,91	1,7	1,81	1,4	0,1	0	3,07
Итого за 'Завтрак'		523,48	20,10	12,81	98,23	582,48	40,04	46	154,3	1,87	61,42	161,08	2,47	0,16	0,33	67,00

Обед

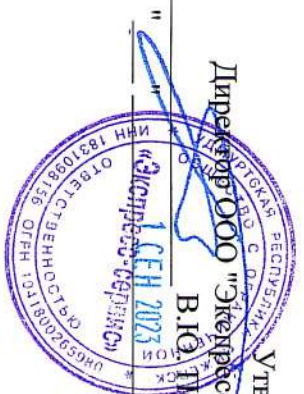
41	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,69	3,81	9,78	77,00	35,87	17,87	40,59	0,69	17,7	235,05	0,19	0,04	12	12,83
75	Котлета Детская(свинина)	90	12,36	24,43	12,41	318,05	27,52	19,07	138,7	1,57	44,31	47,17	2,92	0,44	0,88	62,47
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	10,35
246	Батон пшенично - ржаной	55,06	4,71	2,41	34,88	176,62	13,4	14,23	58,54	0,94	1,75	1,86	1,44	0,11	0	3,16
254	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	8,19
Итого за 'Обед'		745,06	23,36	35,60	102,87	809,62	95,07	118,4	340	5,58	82,52	319,76	4,94	0,71	15,44	97,00

0.09



Согласовано
МБОУ "СОШ №8" М.А. Пустынцева
20 г.
МЕНЮ

2 День, вторник, 7-11 лет, осенне-зимний период



Утверждено
Директор ООО "Экспрес-сервис"
В.Ю. Терминов
20 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			Са	Мг	Р	Fe			А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	
Завтрак																					
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	63,4	0,96	3,16	6,97	57,24	28,76	10,42	19,39	0,37	0	128,3	1,47	0,02	22,4	5,11					
271	Котлеты домашние	50	2,91	7,17	6,41	101,53	6,82	5,64	32,26	0,42	1,65	1,85	1,45	0,08	0,12	32,23					
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	16,38					
147	Чай с молоком стуженным	200	1,47	1,47	14,27	73,35	51,46	5,62	36,2	0,05	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08	10,41					
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	2,19	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,87					
Итого за 'Завтрак'		513,40	15,07	18,21	94,42	592,27	117	42,41	183,3	2,51	25,71	173,39	5,1	0,27	22,59	67,00					
Обед																					
132	Рассольник Ленинградский	250	2,17	3,97	17,20	111,47	22,05	22,87	64,47	0,9	17,7	235,65	0,25	0,08	6,7	17,11					
4	Котлета Волна /филе/	90	17,33	6,05	13,34	176,44	28,35	8,94	44,54	0,68	21,6	34,38	2,63	0,03	0,22	61,93					
514	Горох отварной	150	14,50	6,91	41,67	273,95	88,25	73,61	222,9	4,82	40,12	45,84	0,57	0,5	0	10,99					
246	Батон пшенично - ржаной	69,17	5,92	3,03	43,82	221,88	16,83	17,87	73,55	1,18	2,2	2,34	1,81	0,13	0	3,97					
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00					
Итого за 'Обед'		759,17	40,11	20,00	129,78	836,98	155,9	123,3	405,5	7,61	81,62	318,21	5,26	0,74	6,92	97,00					

01.09

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

3 день, среда, 7-11 лет, осенне-зимний период



Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак																
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	56,04	0,49	2,53	2,28	33,03	10,79	7,91	16,75	0,36	0	36,06	1,44	0,02	3,64	10,54
388	Котлета рыбная /горбуша/	50	7,70	5,59	7,21	109,75	15,38	11,72	71,91	0,48	8,54	10,16	2,59	0,08	0,12	26,24
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	19,49
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,86
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	2,19	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,87
Итого за 'Завтрак'		506,04	17,10	16,77	78,70	525,53	132,7	67,17	266,3	2,83	35,34	98,6	5,54	0,32	14,31	67,00

Обед																
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	1,77	16,28	88,31	15,48	17,22	44,51	0,71	7,08	214,86	0,25	0,07	5,16	10,19
76	Котлета Загядка(свинина)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	33,53	21,34	127,3	1,39	14,58	25,92	2,64	0,36	1,85	59,64
534	Капуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	83,08	27,74	56,57	1,11	18,76	106,97	0,3	0,04	31,63	19,86
246	Батон пшенично - ржаной	75,09	6,43	3,29	47,57	240,87	18,27	19,4	79,84	1,28	2,39	2,54	1,96	0,15	0	4,31
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Обед'		715,09	23,53	31,48	104,89	779,76	150,8	85,71	308,2	4,54	42,81	350,29	5,15	0,62	38,64	97,00

09.09

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

4 день, четверг, 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждаю

Директор ООО "Экопреев-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-Дв, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг	

Завтрак																
ТРК 260	Творожно - банановое суфле	73,61	8,77	5,62	17,17	152,19	77,19	21,16	114,4	0,55	46,93	56,51	0,26	0,03	2,71	33,77
ТРК 152	Сгущенное молоко (соус)	15	1,02	1,12	7,58	43,13	40,52	4,44	28,58	0,03	3,78	7,05	0,03	0,01	0,06	6,91
3022004	Каша пшеница молочная	200	8,05	9,25	41,41	278,96	117,4	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	0,18	0,5	20,45
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	2,19	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,87
Итого за 'Завтрак'		538,61	22,30	18,22	111,59	687,89	247,6	86,5	374,4	2,78	93,18	141,96	1,91	0,32	3,27	67,00

Обед

13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,91	2,99	6,59	54,17	27,22	9,86	18,35	0,35	0	121,42	1,39	0,02	21,2	4,83
138	Суп картофельный с горохом	200	4,06	3,35	16,80	109,61	29,4	26,82	75,55	1,41	14,16	187,64	0,24	0,13	3,68	9,86
239	Коглета куриная (с луком)	90	15,49	5,79	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	53,69
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	16,38
246	Батон пшенично - ржаной	66,9	5,73	2,93	42,38	214,60	16,28	17,29	71,13	1,14	2,13	2,26	1,75	0,13	0	3,84
153	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	34,54	130,71	35,73	22,84	31,76	0,75	0	145,75	1,38	0,02	0,4	8,40
Итого за 'Обед'		766,90	32,86	19,34	153,25	892,88	178,5	96,09	287	5,18	38,08	500,71	8,53	0,42	25,59	97,00

01.09

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



5 День, пятница, 7-11 лет, осенне-зимний период



Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				

Завтрак																
ТРК 102	Салат Сезонный	72,51	0,89	4,52	6,75	68,59	25,02	9,05	21,69	0,38	0	3,73	2,3	0,01	8,28	10,97
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	50	6,62	12,02	8,63	168,94	19,79	12,7	71,53	0,86	2,06	2,94	1,8	0,2	0,03	37,29
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	12,73
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
246	Батон пшенично - ржаной	52,44	4,49	2,29	33,22	168,22	12,76	13,55	55,76	0,9	1,67	1,77	1,37	0,1	0	3,01
Итого за 'Завтрак'		524,95	16,46	27,45	94,12	678,25	77,59	57,56	247,5	3,86	61,55	73,75	6,25	0,42	8,31	67,00

Обед																
1	Салат из свежих огурцов	60	0,38	4,69	2,14	51,09	12,56	6	18,58	0,28	0	4,5	2,69	0,01	1,92	8,46
39	Борщ из св.капусты с картофелем	200	1,34	3,04	10,75	72,48	28,96	16	36	0,77	14,16	152,6	0,16	0,03	6,45	11,51
252	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	1,78
388	Котлета рыбная /горбуша/	90	13,85	10,05	12,99	197,54	27,68	21,1	129,4	0,87	15,38	18,29	4,67	0,14	0,21	47,23
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	19,49
246	Батон пшенично - ржаной	58,71	5,02	2,57	37,19	188,33	14,29	15,17	62,42	1	1,87	1,98	1,54	0,11	0	3,37
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,16
Итого за 'Обед'		770,71	24,05	26,70	98,89	720,54	131,8	87,93	336	4,06	57,96	225,2	9,28	0,42	20	97,00

01.09



Согласовано
 М.А. Пустынцева
 20 г.
МЕНЮ

6 день, суббота 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждено
 Директор ООО «Экспресс-сервис»
 В.Ю. Перминов
 20 г.
 «Экспресс-сервис»
 1 СЕН 2023

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
267	Апельсин под абрикосовым соусом	100	0,82	0,16	21,03	84,04	30,38	12,41	21,12	0,34	0	19,23	0,28	0,03	47,12	45,71	
302	Каша овсяная молочная	150	6,74	7,73	33,17	223,97	114,5	53,75	197,8	1,58	34,5	38,45	0,69	0,21	0,94	14,15	
246	Батон пшенично - ржаной	72,13	6,17	3,16	45,69	231,38	17,55	18,64	76,69	1,23	2,3	2,44	1,89	0,14	0	4,14	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00	
Итого за 'Завтрак'		522,13	13,91	11,09	113,66	592,62	162,8	84,79	295,6	3,19	36,8	60,12	2,85	0,39	48,06	67,00	
Обед																	
109	Пшштые шyd	250	3,34	3,21	18,05	112,49	25,48	25,96	78,71	1,19	23,85	245,33	0,25	0,1	8,6	15,86	
135	Гуляш куриный	50/50	13,24	5,38	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	0	21,5	2,33	0,01	1,31	53,28	
ТТК 95	Каша перловая с овощами	150	5,18	14,04	39,92	300,38	35,89	30,59	184,8	1,22	0	440	7,28	0,07	0,79	8,24	
246	Батон пшенично - ржаной	57,84	4,95	2,53	36,64	185,54	14,08	14,95	61,5	0,99	1,84	1,95	1,51	0,11	0	3,32	
158	Напиток Здоровье	200	0,11	0,07	23,93	92,40	3,96	2,63	2,41	0,37	0	0,63	0,15	0	1,26	16,30	
Итого за 'Обед'		757,84	26,82	25,23	123,32	810,70	91,2	79,73	342,7	4,07	25,69	709,41	11,52	0,29	11,96	97,00	

01.09



Согласовано
 МБОУ СОШ №87
 М.А. Пустыничева
 20 г.
МЕНЮ

7 день, понедельник, 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.Ю. Дерминюв
 20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	72,78	0,76	3,70	3,74	50,32	12,72	13,49	19,36	0,63	0	87,12	2,07	0,04	16,4	15,45	
2	Котлеты Московские	50	1,68	5,23	6,70	80,40	5,57	3,53	16,39	0,26	0,16	0,29	1,34	0,05	0,07	33,17	
270	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	10,35	
510	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	2,19	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,87	
246	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,16	
686	Итого за 'Завтрак'	529,78	11,42	16,11	79,46	496,30	45,33	96,21	189,3	4,05	20,52	124,6	5,08	0,31	17,6	67,00	
Обед																	
56	Суп из овощей	200	1,55	3,09	9,74	70,55	21,43	16,27	40,86	0,59	14,16	192,09	0,16	0,06	7,2	12,70	
77	Котлета Здорова(свинина)	90	11,72	20,20	4,93	247,62	21,68	20,53	117,6	1,37	23,4	318,42	2,61	0,46	0,14	62,73	
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	12,73	
246	Батон пшенично - ржаной	64,12	5,49	2,81	40,62	205,68	15,6	16,57	68,18	1,1	2,04	2,17	1,68	0,13	0	3,68	
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,16	
	Итого за 'Обед'	711,12	23,27	34,71	101,12	798,82	81,21	76,36	326,5	4,81	97,42	578,12	5,23	0,75	8,46	97,00	

0109

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

" 11 " 11 2023 г.

МЕНЮ



Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Дерминов

" 11 " 11 2023 г.



8 день, вторник, 7-11 лет, осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	АмКг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	40	0,44	3,96	2,09	44,76	11,47	7,37	13,52	0,26	0	142,6	1,88	0,02	8,15	6,05
239	Котлета куриная (с луком)	50	8,61	3,21	9,90	102,24	28,94	6,37	26,61	0,4	2,28	6,12	1,63	0,03	0,17	29,83
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	19,49
246	Батон пшенично - ржаной	65,68	5,62	2,87	41,61	210,69	15,98	16,97	69,84	1,12	2,09	2,22	1,72	0,13	0	3,77
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,86
Итого за 'Завтрак'		505,68	19,31	16,51	91,13	580,06	150,8	65,33	234,4	2,92	29,57	201,63	5,42	0,31	18,87	67,00
Обед																
138	Суп картофельный с горохом	200	4,06	3,35	16,80	109,61	29,4	26,82	75,55	1,41	14,16	187,64	0,24	0,13	3,68	9,86
76	Котлета Загядка(свинина)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	33,53	21,34	127,3	1,39	14,58	25,92	2,64	0,36	1,85	59,64
534	Капуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	83,08	27,74	56,57	1,11	18,76	106,97	0,3	0,04	31,63	19,86
246	Батон пшенично - ржаной	80,84	6,92	3,54	51,21	259,32	19,67	20,89	85,95	1,38	2,57	2,73	2,11	0,16	0	4,64
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Обед'		720,84	25,94	33,31	109,06	819,51	166,1	96,8	345,4	5,33	50,08	323,26	5,29	0,69	37,16	97,00

0109

Согласовано
МБОУ "СОШ №84"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Терминов



20 г.

9 день, среда, 7-11 лет, осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг						
Завтрак																					
508	Десерт в фруктовом соусе	52,93	0,24	0,13	17,33	67,20	8,92	5,15	6,69	0,79	0	15,17	0,19	0,01	3,2	10,58					
119	Каша Дружба	200	7,14	8,82	44,28	283,27	127,2	44,76	177,4	1,03	57,79	65,89	0,23	0,16	1,24	20,66					
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,16					
738	Пирожки печеные с мясом	75	9,93	3,79	25,59	175,55	12,96	12,39	86,39	1,09	4,05	9,1	1,94	0,06	0,04	30,60					
Итого за 'Завтрак'		534,93	17,55	12,80	101,27	581,72	152	63,04	271,9	2,99	61,84	90,29	2,38	0,23	5,6	67,00					
Обед																					
39	Борщ из св.капусты с картофелем	230	1,54	3,50	12,37	83,35	33,31	18,4	41,4	0,89	16,28	175,49	0,18	0,04	7,42	13,23					
81	Фрикадельки " Петушок "	90	16,45	4,69	8,41	141,51	15,15	2,54	12,75	0,26	25,85	42,39	0,39	0,02	0	63,95					
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,97	44,30	262,63	18,14	124,5	187,2	4,21	23,9	45,51	0,64	0,22	0	13,72					
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00					
246	Батон пшенично - ржаной	54	4,62	2,36	34,21	173,22	13,14	13,95	57,42	0,92	1,72	1,83	1,41	0,11	0	3,10					
Итого за 'Обед'		724,00	31,29	17,57	113,04	713,94	80,13	159,4	298,8	6,32	67,75	265,21	2,62	0,38	7,42	97,00					

01.09

Согласовано
МБОУ "СОШ №8" М.А. Пустынцева



20 г.
МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Перминов



20 г.

10 день, четверг, 7-11 лет, осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
1	Салат из свежих огурцов	70,22	0,44	5,48	2,50	59,79	14,7	7,02	21,74	0,32	0	5,27	3,15	0,01	2,25	9,90					
77	Котлета Здоровье(свинина)	50	6,51	11,22	2,74	137,56	12,05	11,4	65,36	0,76	13	176,9	1,45	0,25	0,08	34,85					
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	16,38					
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	2,19	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,87					
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00					
Итого за 'Завтрак'		520,22	16,87	23,17	85,77	610,74	57,12	39,16	182,5	2,79	32,27	216,47	6,74	0,43	2,33	67,00					
Итого за "																					
		737,22	25,76	17,09	118,60	710,56	168,2	93,47	260,9	3,95	42,51	432,35	5,94	0,32	19	97,00					

01.09

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждено

Директор ООО "Экспресс-сервис" В.Ю. Перминов

20 г.



11 день, пятница, 7-11 лет, осенне-зимний период

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак																
302	Каша овсяная молочная	150	6,74	7,73	33,17	223,97	114,5	53,75	197,8	1,58	34,5	38,45	0,69	0,21	0,94	14,15
112	Омлет натуральный	118,78	10,39	12,19	2,59	161,26	90,54	13,91	165,6	1,73	136,6	239,13	0,5	0,05	0,25	32,49
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	2,19	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,87
693	Какао с молоком	200	3,79	3,04	26,05	139,86	123,2	30,38	113,9	1,02	19,6	22,12	0,01	0,04	1,27	17,49
Итого за 'Завтрак'		518,78	25,21	25,14	93,49	685,48	340,4	111	530,4	5,18	192,2	301,39	2,51	0,41	2,46	67,00

Обед																
132	Рассольник Ленинградский	200	1,74	3,18	13,76	89,18	17,64	18,3	51,57	0,72	14,16	188,52	0,2	0,06	5,36	13,68
388	Котлета рыбная /горбуша/	90	13,85	10,05	12,99	197,54	27,68	21,1	129,4	0,87	15,38	18,29	4,67	0,14	0,21	47,23
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	16,38
246	Батон пшенично - ржаной	84,15	7,20	3,68	53,31	269,93	20,48	21,74	89,47	1,44	2,68	2,84	2,2	0,16	0	4,83
137	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,86	91,82	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28	14,88
Итого за 'Обед'		724,15	28,43	21,18	139,01	848,24	90,83	71,45	317,2	3,95	49,9	244,03	7,95	0,44	10,85	97,00

009

Согласовано

МБОУ "СОШ №89"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.



12 день, суббота, 7-11 лет, осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
			всего	на 100г	всего	на 100г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
ТТК 229	Салат Летний	55,37	1,52	5,80	3,72	72,37	12,15	7,69	30,66	0,49	12,46	37,85	2,6	0,03	2,88	9,54			
	Котлеты домашние	60	3,49	8,60	7,69	121,83	8,19	6,77	38,71	0,51	1,97	2,22	1,74	0,1	0,14	38,67			
271	Каша пшениная вязкая	150	4,08	4,94	23,89	155,94	14,33	27,37	77,87	0,93	18,76	35,73	0,17	0,11	0	8,06			
510	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	2,19	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,87			
246	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,86			
147	Итого за 'Завтрак'	515,37	14,92	22,66	82,92	587,56	100	60,84	239,6	2,86	40,79	88,49	5,81	0,35	3,28	67,00			

Обед

46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	2,21	20,35	110,39	19,35	21,52	55,64	0,89	8,85	268,58	0,31	0,08	6,45	12,74
271	Котлеты домашние	90	5,23	12,90	11,53	182,75	12,28	10,16	58,06	0,76	2,96	3,34	2,61	0,15	0,22	58,01
942/008	Рис припущенный	150	3,48	4,31	36,63	199,78	10,73	23,22	70,69	0,52	18,76	34,61	0,26	0,03	0	14,67
528/1994	Соус красный основной	50	0,38	0,91	3,00	21,39	3,61	2,69	5,85	0,11	0	84	0,51	0,01	0,33	1,80
246	Батон пшенично - ржаной	80,49	6,89	3,52	50,99	258,19	19,59	20,8	85,58	1,38	2,56	2,72	2,1	0,16	0	4,62
086	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,16
	Итого за 'Обед'	827,49	18,90	23,91	136,57	828,20	68,42	79,12	277,2	3,73	33,14	393,38	5,81	0,43	8,11	97,00

01.09