



Согласовано
 МБОУ «СОЦ №87»
 М.А. Пустынцева
 20 г.
МЕНЮ



Утверждено
 Директор ООО «Экспертс-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)						Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
Завтрак																				
81	Фрикадельки " Петушок "	50	9,14	2,61	4,67	78,62	8,42	1,41	7,08	0,14	14,36	23,55	0,22	0,01	0	39,22				
811	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	16,84				
828/9/94	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	1,84				
246	Батон пшенично - ржаной	57,23	4,90	2,50	36,25	183,58	13,93	14,79	60,85	0,98	1,82	1,93	1,5	0,11	0	3,48				
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	5,62				
Итого за 'Завтрак'		524,23	18,65	12,46	99,99	581,25	41,74	47,42	158,2	1,94	58,66	156,64	2,54	0,17	1,45	67,00				
Обед																				
41	Ци 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	12,18				
75	Котлета Детская	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	64,56				
310	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	70,56	6,04	3,09	44,70	226,34	17,17	18,23	75,02	1,21	2,25	2,38	1,84	0,14	0	4,29				
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	5,62				
Итого за 'Обед'		767,56	24,80	36,31	104,24	826,57	95,43	121,4	354,7	5,77	83,02	320,1	5,32	0,74	14	97,00				

2310



М.А. Пустынцева
20 г.

МЕНЮ

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

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Перминов
20 г.
"25 Окт 2023"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	на 100г	всего	на 100г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																					
570	Маринад овощной	90,53	1,08	8,94	9,66	119,49	22,24	22,8	40,5	0,63	0	919,78	4,24	0,04	5,84	11,18					
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	26,28					
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	18,64					
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	3,04					
Итого за 'Завтрак'		540,53	17,70	23,17	86,08	611,99	144,2	82,06	290	3,1	35,34	982,32	8,34	0,35	16,5	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	9,56					
76	Котлета Загадка	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	60,43					
524	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	19,97					
246	Батон пшенично - ржаной	69	5,91	3,02	43,71	221,34	16,79	17,83	73,37	1,18	2,2	2,33	1,8	0,13	0	4,04					
085	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'		709,00	23,01	31,21	101,03	760,22	149,3	84,13	301,7	4,43	42,62	350,08	4,99	0,6	38,64	97,00					

8910



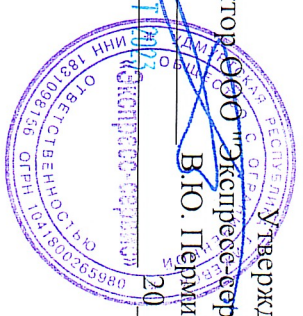
Согласовано
МБОУ "СОШ №8"
20 г.

М.А. Пустынцева

МЕНЮ

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

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																
	Запеканка из творога с морковью	76,53	11,89	7,26	10,32	154,31	92,35	18,8	126,2	0,47	27,23	401,69	0,96	0,03	0,48	33,60
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
МОД/МОА	Каша пшенная 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	0,04	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	3,04
Итого за 'Завтрак'		541,53	25,42	19,87	104,74	690,02	262,8	84,14	386,2	2,7	73,48	487,14	2,61	0,32	1,04	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	9,24
239	Котлета 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	58,80
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	16,90
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	4,90
246	Батон пшенично - ржаной	68,43	5,86	2,99	43,35	219,51	16,65	17,68	72,76	1,17	2,18	2,31	1,79	0,13	0	4,16
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'		713,43	31,08	20,02	126,90	799,18	117,5	63,78	240	4,15	58,13	256,09	5,85	0,39	3,99	97,00

7210



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

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

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Перминов
" 25 Окт 2022 "

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углевод-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																
ТРК.02	Салат Сезонный	87,01	1,07	5,43	8,10	82,31	30,02	10,86	26,03	0,46	0	4,48	2,76	0,02	9,94	10,91
208	Котлеты,биточки,шницели	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	37,32
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
088	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	3,04
Итого за 'Завтрак'		537,01	16,43	28,25	93,92	684,14	82	58,74	249,2	3,89	61,47	74,42	6,64	0,42	9,97	67,00

Обед																
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	13,80
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,57
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	47,30
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	18,64
246	Батон пшенично - ржаной	73,85	6,32	3,23	46,78	236,89	17,97	19,08	78,52	1,26	2,35	2,5	1,93	0,14	0	4,49
251	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	9,20
Итого за 'Обед'		773,85	25,32	24,38	117,65	778,97	137,8	91,17	347,2	4,31	69,33	267,54	7,07	0,45	21,15	97,00

9910

Согласовано
МБОУ СОШ №8

М.А. Пустынцева

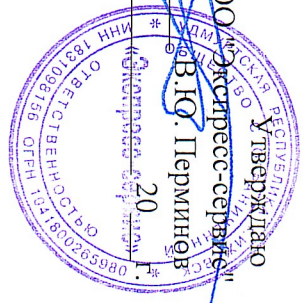
20 г.

МЕНЮ



Утверждено
Директор ООО «Жирес-сервис»
В.Ю. Перминов

« 23 октября 2019 г. »



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Цена, руб.
			Са	Мг	Р	Fe			А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак																				
207	Апельсин под абрикосовым соусом	70,77	0,58	0,12	14,89	59,48	21,5	8,78	14,94	0,24	0	13,61	0,2	0,02	33,35	35,49				
202	Каша овсяная молочная	200	8,99	10,31	44,23	298,62	152,7	71,66	263,7	2,11	46	51,27	0,92	0,28	1,25	19,40				
206	Батон пшенично - ржаной	70	5,99	3,06	44,34	224,54	17,03	18,09	74,43	1,2	2,23	2,37	1,83	0,14	0	4,25				
117	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'		540,77	17,10	14,63	119,40	659,68	244,4	104,6	392,2	3,62	54,23	78,24	2,95	0,46	34,86	67,00				
Обед																				
100	Пшуттые шылд	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	16,00				
155	Гуляш куринный	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	59,02				
94/2008	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	14,07				
206	Батон пшенично - ржаной	80,76	6,91	3,53	51,16	259,06	19,65	20,87	85,87	1,38	2,57	2,73	2,11	0,16	0	4,91				
085	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'		780,76	27,16	16,47	124,38	744,46	68,06	75,65	250,6	3,44	45,18	304,16	4,95	0,3	9,91	97,00				

9310



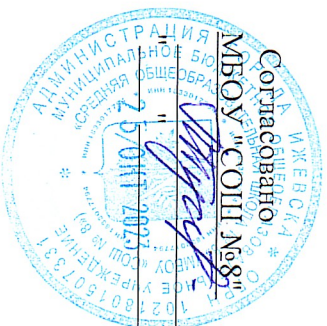
Согласовано
 МБОУ "СОШ №8"
 М.А. Пустыльцева
 20 г.
МЕНЮ

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

Директор ООО «Экспресс-сервис»
 В.Ю. Перминов
 20 OCT 2023
 «Экспресс-20» ООО
 Мин. 189/098/156 ОГРН 104104202020598

№	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																			
17	Салат из сырых овощей /капусты, помидоры, огурцы, морковь/	86,08	0,96	8,53	4,50	96,33	24,67	15,86	29,1	0,56	0	306,88	4,04	0,03	17,55	14,96			
270	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	33,03			
310	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			
216	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	3,04			
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	5,62			
Итого за 'Завтрак'		543,08	11,62	20,93	80,23	542,30	57,29	98,58	199,1	3,99	20,52	344,35	7,05	0,3	18,74	67,00			
Обед																			
36	Суп из овощей	220	1,70	3,40	10,72	77,60	23,57	17,9	44,95	0,65	15,58	211,3	0,17	0,07	7,92	13,28			
77	Котлета Здорovskye	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	63,89			
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			
216	Батон пшенично - ржаной	67,44	5,77	2,95	42,72	216,33	16,41	17,43	71,71	1,15	2,15	2,28	1,76	0,13	0	4,10			
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'		727,44	23,65	35,16	103,88	814,06	81,69	78,12	332,8	4,89	98,94	597,3	5,32	0,77	8,06	97,00			

19/10



Согласовано
МБОУ "СОШ №81"
М.А. Пустыничева

20 г.
МЕНЮ

Директор ООО "Ажпрес-сервис"
В.Ю. Перминов
" 25" 01" 2025
"Ажпрес-сервис"
УТВЕРЖДАЮ

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

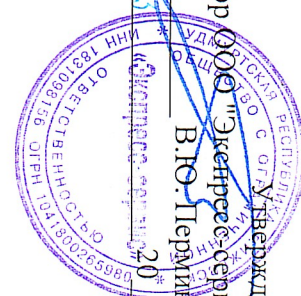
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
370	Маринад овощной	78,14	0,93	7,72	8,34	103,13	19,2	19,68	34,96	0,54	0	793,9	3,66	0,03	5,04	9,65					
379	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	32,67					
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	18,64					
346	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	3,04					
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'		528,14	17,10	18,48	85,26	564,33	101,9	67,5	200	2,89	23,07	841,4	6,79	0,28	15,5	67,00					
Обед																					
178	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	9,24					
76	Котлета Загядка	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	60,43					
334	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	19,97					
346	Батон пшенично - ржаной	71,72	6,14	3,14	45,43	230,06	17,45	18,53	76,26	1,23	2,28	2,42	1,88	0,14	0	4,36					
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'		711,72	25,16	32,91	103,28	790,25	163,9	94,44	335,7	5,18	49,79	322,95	5,05	0,68	37,16	97,00					

79710



Согласовано
МБОУ "СОШ №88"
М.А. Пустынцева
20 г.
МЕНЮ

Утверждаю
Директор ОО "Экспертное сервис"
В.Ю. Перминов
" 25 СЕН 2023 " 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	Mg			P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
Завтрак																
208	Десерт в фруктовом соусе	47,48	0,22	0,12	15,54	60,28	8,01	4,62	6	0,71	0	13,6	0,17	0,01	2,87	9,49
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	20,79
680	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	5,62
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	31,10
Итого за 'Завтрак'		529,48	17,53	12,78	99,49	574,80	151,1	62,51	271,2	2,91	61,84	88,73	2,36	0,23	5,27	67,00
Обед																
39	Ворщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	13,80
232	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,57
270	Коллеты Московские	90	3,02	9,42	12,06	144,72	10,03	6,36	29,51	0,47	0,29	0,52	2,42	0,09	0,13	59,46
308	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
683	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
216	Батон пшенично - ржаной	56,75	4,86	2,48	35,95	182,04	13,81	14,66	60,34	0,97	1,81	1,92	1,48	0,11	0	3,45
Итого за 'Обед'		756,75	18,47	24,69	119,83	753,35	87	166,3	327,9	6,68	58,4	254,69	4,78	0,47	8,22	97,00

29/10

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

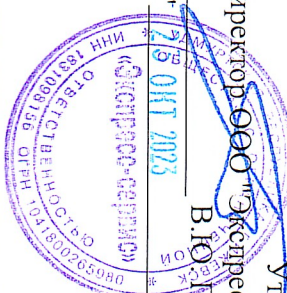


Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Терминов

20 ОКТ 2023

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)							Цена, руб.
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	
Завтрак																
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,52	4,98	10,99	90,29	45,36	16,43	30,59	0,59	0	202,37	2,32	0,03	35,33	7,91
77	Котлета Здоровье	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	35,49
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	16,90
246	Батон пшенично - ржаной	60,86	5,21	2,66	38,55	195,22	14,81	15,73	64,71	1,04	1,94	2,06	1,59	0,12	0	3,70
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'		560,86	18,87	23,14	101,14	676,07	90,42	51,37	202,9	3,24	32,62	413,94	6,2	0,47	35,41	67,00
Обед																
48	Суп Крестьянский с крупой	250	1,91	3,86	14,73	99,02	27,68	18,44	45,72	0,63	17,7	234,3	0,21	0,04	8	12,15
239	Котлета 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	58,80
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	18,64
246	Батон пшенично - ржаной	72,54	6,21	3,17	45,95	232,69	17,65	18,74	77,13	1,24	2,31	2,45	1,9	0,14	0	4,41
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'		762,54	26,89	18,18	113,85	714,31	139	77,18	256,1	3,68	43,31	287,46	5,23	0,35	18,6	97,00

99/0



Согласовано
МБОУ 'СОШ №81'
М.А. Пустынцева
20 г.
МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Перминов
" 20 Октября 2017 г.



11 день, пятница, 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																
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	14,55
112	Омлет натуральный	110,32	9,65	11,32	2,41	149,78	84,1	12,91	153,8	1,6	126,8	222,1	0,47	0,05	0,23	39,00
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	3,04
147	Чай с молоком сгущенным	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
Итого за 'Завтрак'		510,32	22,14	22,70	81,53	607,48	262,2	85,2	440,9	4,08	167,7	271,17	2,5	0,37	1,24	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	13,02
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	47,30
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	16,90
246	Батон пшенично - ржаной	75,17	6,43	3,29	47,62	241,13	18,29	19,42	79,93	1,29	2,39	2,54	1,97	0,15	0	4,57
157	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	15,21
Итого за 'Обед'		715,17	27,66	20,79	133,33	819,43	88,64	69,13	307,6	3,8	49,61	243,73	7,71	0,42	10,85	97,00

8300

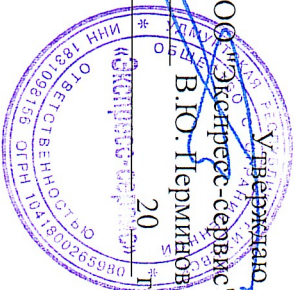


МЕНЮ

М.А. Пустынцева
20 г.

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

25 ОКТ 2023



Утверждено
Директор ОО «Экспресс-сервис»
В.Ю. Терминов

№	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																
ТК 229	Сагат Летний	75,98	2,09	7,95	5,11	99,31	16,67	10,56	42,07	0,67	17,1	51,93	3,57	0,03	3,95	15,81
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
310	Каша пшеничная 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
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	3,04
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'		525,98	14,90	23,39	83,02	594,20	103,2	62,58	244,5	2,96	45,1	102,21	6,49	0,34	4,33	67,00
Обед																
138	Суп картофельный с горохом	240	4,87	4,02	20,16	131,53	35,28	32,19	90,66	1,69	16,99	225,17	0,29	0,16	4,42	11,08
269	Бигочки Особые	90	4,73	13,03	15,63	197,76	16,17	11,5	51,05	0,82	0,28	0,49	2,15	0,16	0,88	65,79
ТК 88	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	7,51
246	Батон пшенично - ржаной	80	6,85	3,50	50,68	256,62	19,47	20,67	85,06	1,37	2,55	2,7	2,09	0,16	0	4,76
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 'Обед'		760,00	23,17	35,73	142,33	963,32	160	101	450,7	5,18	25,82	679,36	11,81	0,56	6,35	97,00

1990