

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И. Покрас
 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	36,11	
511	Рис отварной	177,15	4,41	7,07	46,48	267,91	14,31	30,79	92,02	0,7	47,03	52,06	0,33	0,04	0	18,86	
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	1,85	
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	
1/2011	Бульбурд с маслом	30/10	2,57	9,21	17,24	161,73	6,41	3,57	21,6	0,3	58,39	66,31	0,88	0,03	0	12,18	
Итого за 'Завтрак'		517,15	16,69	19,84	85,15	582,87	33,15	38,45	126,6	1,29	119,8	225,92	1,94	0,09	0,33	72,00	
Обед																	
Пи из свежей капусты с картофелем																	
41	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	12,32	
ТК 197	Окорочок куринный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04	
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	63,12	
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	10,53	
246	Батон пшенично - ржаной	81,37	6,96	3,56	51,55	261,02	19,8	21,03	86,52	1,39	2,59	2,75	2,13	0,16	0	5,37	
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	5,62	
Итого за 'Обед'		790,87	29,32	38,53	111,09	891,34	100,6	127,4	366,2	6,27	87,68	320,46	5,66	0,77	14	108,00	

09.08

Согласовано

МБОУ "СОИИ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

20 г.



2 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	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,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
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	31,04
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	17,03
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
246	Батон пшенично - ржаной	85	7,27	3,72	53,85	272,66	20,69	21,96	90,38	1,45	2,71	2,87	2,22	0,17	0	5,61
Итого за 'Завтрак'		585,00	18,62	21,56	120,62	737,58	142,1	57,47	231,7	3,32	26,82	248,64	6,87	0,35	35,52	72,00

Обед

132	Рассолыник 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	16,42
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
67	Биточки Диетические (свинина)	90	11,55	26,04	2,75	289,99	29,42	22,45	129,8	1,29	22,05	276,1	2,5	0,49	10,94	59,63
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	11,18
246	Батон пшенично - ржаной	62,28	5,33	2,73	39,45	199,78	15,16	16,09	66,22	1,06	1,98	2,11	1,63	0,12	0	4,11
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'		771,78	37,39	41,44	115,14	960,99	160,3	138,9	484,7	8,46	86,17	559,84	5,02	1,2	18,76	108,00

0901

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

Утверждаю

В.И. Покрас

20 г.



3 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

71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96	8,08
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	23,18
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	18,89
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	8,00
246	Батон пшенично - ржаной	36,82	3,15	1,61	23,32	118,11	8,96	9,51	39,15	0,63	1,17	1,24	0,96	0,07	0	2,43
ТТК 18	Плюшка Московская	80	7,33	9,44	53,69	326,20	31,84	11,78	71,28	0,83	7,66	13,47	4,94	0,09	0,09	11,42
Итого за 'Завтрак'		536,82	22,98	23,11	122,44	779,55	155,1	70,38	315	3,19	42,57	77,57	8,71	0,38	12,71	72,00

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	12,03
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
76	Котлета Загадка(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	57,24
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	20,11
246	Батон пшенично - ржаной	69,40	5,94	3,04	43,96	222,62	16,89	17,93	73,79	1,19	2,21	2,35	1,81	0,14	0	4,58
688	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'		771,90	27,19	33,41	105,35	813,68	155,8	91,67	313,3	4,93	48,72	403,81	5,11	0,64	39,93	108,00

0991

Согласовано

МБОУ "СОЦ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

Утверждено

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

20 г.



4 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	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак																
231	Затеканка из творога с морковью	95,05	14,77	9,02	12,82	191,66	114,7	23,34	156,8	0,59	33,82	498,9	1,19	0,04	0,6	43,12
ТТК 132	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
Э02/004	Каша пшениная молочная	150	6,04	6,94	31,06	209,22	88,02	35,99	133,7	0,98	30,66	57,54	0,23	0,13	0,37	15,67
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	3,30
Итого за 'Завтрак'		510,05	26,28	19,31	96,88	657,62	255,8	76,69	372,2	2,49	69,85	565,17	2,76	0,28	1,03	72,00

Обед																
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	11,69
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
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	54,23
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	17,03
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	5,04
246	Батон пшенично - ржаной	90,46	7,74	3,96	57,30	290,17	22,01	23,38	96,18	1,55	2,88	3,06	2,37	0,18	0	5,97
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'		797,96	37,59	23,57	145,06	927,34	132,8	79,32	282,3	5,2	66,69	303,74	6,54	0,48	4,91	108,00

09/01

Согласовано

МБОУ "СОЦ. №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас

20 г.



5 день, пятница, 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

ТК162	Салат Сезонный	91,14	1,12	5,69	8,49	86,21	31,45	11,37	27,26	0,48	0	4,69	2,89	0,02	10,41	18,71
208	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	33,99
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	13,00
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	3,30
Итого за 'Завтрак'		541,14	16,48	28,50	94,31	688,05	83,43	59,26	250,5	3,92	61,47	74,63	6,77	0,42	10,44	72,00

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	13,94
ТК197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
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	3,61
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	41,72
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	18,89
246	Батон пшенично - ржаной	63,79	5,46	2,79	40,41	204,62	15,52	16,48	67,83	1,09	2,03	2,16	1,67	0,12	0	4,21
631	Компот из яблок	200	0,15	0,14	26,02	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6	14,59
Итого за 'Обед'		776,29	28,08	25,81	114,77	788,93	137,8	93,17	337,3	5,13	73,33	268,88	6,9	0,45	20,19	108,00

0901

Согласовано

МБОУ "СОИИ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



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

Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И. Докрас
 20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г.	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
207	Апельсин под абрикосовым соусом	85	0,69	0,14	17,88	71,44	25,82	10,55	17,95	0,29	0	16,34	0,24	0,03	40,06	39,86				
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	19,84				
206	Батон пшенично - ржаной	65,16	5,58	2,85	41,28	209,02	15,86	16,84	69,28	1,11	2,08	2,2	1,7	0,13	0	4,30				
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	8,00				
Итого за 'Завтрак'		550,16	16,80	14,44	119,33	656,11	247,6	105,1	390	3,59	54,08	80,81	2,86	0,45	41,56	72,00				
Обед																				
109	Пшутые швыд	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	18,19				
ТКР 107	Окорочок куринный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04				
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	54,21				
ТКР 85	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				
206	Батон пшенично - ржаной	68,04	5,82	2,98	43,10	218,26	16,56	17,58	72,34	1,16	2,17	2,3	1,78	0,13	0	4,49				
205	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0	163,4	0,76	0,01	80	12,56				
Итого за 'Обед'		780,54	31,83	27,60	137,03	900,10	103,4	85,82	354,1	4,77	30,34	872,52	12,45	0,33	90,7	108,00				

0901

Согласовано

МБОУ "СОИ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И.Покорас
 20 г.



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

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

Завтрак

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	32,53
308	Каша гречневая рассыпчатая	167,49	9,48	7,79	49,46	293,25	20,25	139	209	4,7	26,68	50,81	0,71	0,25	0	15,52
528/194	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	1,85
12010	Бутерброд с сыром	40/10	5,94	4,10	22,88	152,31	105	10,15	85,12	0,44	21,34	25,15	1,08	0,04	0,07	14,10
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	8,00
Итого за 'Завтрак'		517,49	19,02	19,18	97,98	624,39	187,6	161,5	355,6	5,6	54,19	171,25	3,65	0,36	0,73	72,00

Обед

56	Суп из овощей	250	1,93	3,86	12,18	88,19	26,79	20,34	51,08	0,73	17,7	240,11	0,2	0,08	9	15,23
ТК107	Окорочок куриный /1 блюдо/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
77	Котлета Здровые(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	60,80
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	13,00
246	Батон пшенично - ржаной	74,70	6,39	3,27	47,32	239,62	18,18	19,3	79,43	1,28	2,38	2,52	1,95	0,15	0	4,93
688	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'		777,20	28,10	37,69	109,94	878,02	89,21	85,57	346,7	5,42	105,6	626,35	5,58	0,8	9,14	108,00

0901

Согласовано

МБОУ "СОИШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

20 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	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	60,77	0,67	6,02	3,18	68,01	17,42	11,2	20,55	0,4	0	216,65	2,85	0,02	12,39	16,68			
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	30,13			
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	18,89			
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	3,30			
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'		510,77	16,84	16,78	80,10	529,20	100,1	59,01	185,6	2,74	23,07	264,15	5,98	0,27	22,85	72,00			
Обед																			
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	11,69			
ТК 197	Окорочок куриный /1 блюдо/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04			
76	Котлета Загадка(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	57,24			
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	20,11			
246	Батон пшенично - ржаной	74,55	6,38	3,26	47,23	239,14	18,14	19,26	79,27	1,27	2,37	2,52	1,95	0,15	0	4,92			
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'		777,05	30,02	35,61	109,27	856,83	174,4	105	357,6	5,89	57,74	369,96	5,24	0,73	38,08	108,00			

0901

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

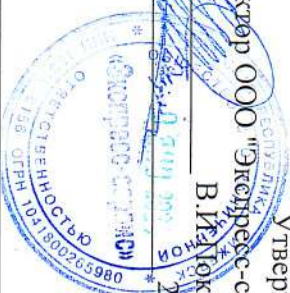
" 9 " 20 г.

МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Докрас

" 20 " г.



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

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

Завтрак

208	Десерт в фруктовом соусе	65,79	0,30	0,16	21,54	83,53	11,09	6,4	8,31	0,99	0	18,85	0,24	0,01	3,98	13,15
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	21,19
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
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	32,04
Итого за 'Завтрак'		547,79	17,61	12,83	105,48	598,05	154,1	64,29	273,5	3,19	61,84	93,98	2,43	0,24	6,38	72,00

Обед

19	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	13,94
ТКР 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
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	3,61
270	Котлеты 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	58,56
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	13,90
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	59,85	5,12	2,62	37,91	191,98	14,56	15,47	63,64	1,02	1,91	2,02	1,56	0,12	0	3,95
Итого за 'Обед'		772,35	22,33	26,56	121,80	793,39	90,29	170,3	331,2	7,04	62,81	254,8	4,91	0,49	8,22	108,00

0901

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

Мухомов

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Юкрас

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	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,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 Эдвардье(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	33,78
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	17,03
246	Батон пшенично - ржаной	43,49	3,72	1,90	27,55	139,51	10,58	11,24	46,24	0,74	1,39	1,47	1,14	0,08	0	2,87
147	Чай с молоком гущеным	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'		543,49	18,67	23,80	90,65	640,47	137,3	52,51	220,7	2,95	36,86	422,29	5,78	0,44	35,49	72,00

Обед

48	Суп Крестьянский с крупой	200	1,53	3,09	11,78	79,21	22,15	14,75	36,57	0,5	14,16	187,44	0,16	0,03	6,4	9,83
ТК 197	Окорочок куринный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
239	Котлета куринная (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	54,23
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	18,89
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	5,04
246	Батон пшенично - ржаной	90,46	7,74	3,96	57,30	290,17	22,01	23,38	96,18	1,55	2,88	3,06	2,37	0,18	0	5,97
688	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'		747,96	31,69	23,56	122,32	815,12	141,6	81,25	267,5	4,18	64,67	263,7	5,76	0,39	17	108,00

Согласовано

МБОУ "СОИ №8"

М.А. Пустынцева

МЕНЮ



Утверждено
 Директор ООО "Эксперт-сервис"
 В.И.В.Курас

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	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	

Завтрак																
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	19,84
112	Омлет натуральный	78,21	6,84	8,02	1,71	106,18	59,62	9,16	109	1,14	89,91	157,45	0,33	0,03	0,16	38,45
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	3,30
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
Итого за 'Завтрак'		528,21	21,58	21,99	91,89	638,54	275,9	99,36	462,1	4,14	142,3	219,34	2,59	0,42	1,49	72,00

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	16,42
ТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
232	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	1,80
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	41,72
07	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	17,03
246	Батон пшенично - ржаной	72,43	6,20	3,17	45,88	232,34	17,63	18,72	77,01	1,24	2,31	2,45	1,89	0,14	0	4,78
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'		779,93	31,59	24,19	135,20	873,09	99,13	76,52	320,5	4,25	64,74	298,76	7,76	0,44	12,21	108,00

0901

Согласовано
МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.
МЕНЮ



Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Юкрас

20 г.



12 день, суббота, 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																
ТК 229	Салат Летний	66,82	1,84	6,99	4,49	87,34	14,66	9,28	37	0,59	15,03	45,67	3,14	0,03	3,47	21,46
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	31,04
510	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	8,20
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	3,30
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	8,00
Итого за 'Завтрак'		516,82	14,65	22,43	82,41	582,22	101,2	61,3	239,4	2,88	43,03	95,95	6,06	0,34	3,85	72,00

Обед																
128	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	11,69
ТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
269	Виточки 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	63,90
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	14,21
528/104	Соус красный основной	20	0,15	0,37	1,20	8,55	1,44	1,08	2,34	0,04	0	33,6	0,2	0	0,13	0,74
246	Батон пшенично - ржаной	51,82	4,43	2,27	32,83	166,23	12,61	13,39	55,1	0,89	1,65	1,75	1,35	0,1	0	3,42
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'		774,32	21,66	25,94	121,05	792,66	80,63	85,85	273,6	4,38	42,71	305	4,32	0,48	5,61	108,00

0901