



Согласовано
 МБОУ «СОЛН» ул. Берша

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Твержлаю
 Директор ООО «Эґрiпресс-сервiс»
 В.И. Покрас
 2023 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	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																					
50	Фрикадельки " Петушок "	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	39,30						
160	Рис отварной	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	17,03						
50	Соус красный основной	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						
52,46	Батон пшенично - ржаной	4,49	2,30	33,23	168,28	12,77	13,56	55,78	0,9	1,67	1,77	1,37	0,1	0	3,21						
200/7	Чай с лимоном	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'																					
	Обед	519,46	18,24	12,25	96,96	565,95	40,58	46,19	153,2	1,86	58,51	156,48	2,41	0,16	1,45	67,00					
Пи из свежей капусты с картофелем																					
220	Котлета Детская(свинина)	1,48	3,35	8,61	67,76	31,56	15,73	35,72	0,6	15,58	206,84	0,17	0,04	10,56	10,84						
90	Каша гречневая вязкая	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	65,28						
150	Батон пшенично - ржаной	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						
77,29	Чай с лимоном	6,61	3,38	48,96	247,93	18,81	19,97	82,18	1,32	2,46	2,61	2,02	0,15	0	4,73						
200/7	Итого за 'Обед'	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'																					
	Итого за 'Обед'	744,29	25,17	36,15	107,33	838,92	92,77	121	357	5,81	81,11	292,12	5,48	0,75	12,56	97,00					

90/1



Согласовано
 МБОУ "СОЛГ №8" Ул. Берша
 М.А. Пустынцева
 20 г.
МЕНЮ

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

Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И. Дюкрас
 20.09.2023 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																			
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	53,86	0,82	2,68	5,92	48,63	24,43	8,85	16,48	0,32	0	109	1,25	0,02	19,03	4,26			
371	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	32,24			
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			
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	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	3,06			
Итого за 'Завтрак'		503,86	14,93	17,73	93,37	583,65	112,7	40,85	180,4	2,45	25,71	154,09	4,88	0,27	19,22	67,00			
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			
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	63,65			
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	44,94	3,85	1,97	28,47	144,16	10,94	11,61	47,78	0,77	1,43	1,52	1,18	0,09	0	2,75			
683	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'		734,94	32,25	38,94	103,84	872,80	151,1	130,5	464,9	7,81	81,3	559,11	4,5	1,15	17,64	97,00			



М.А. Пустынцева
20 г.
МЕНЮ

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



№	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							
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	18,89				
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	55,07	4,71	2,41	34,89	176,65	13,4	14,23	58,55	0,94	1,75	1,86	1,44	0,11	0	3,37				
ПТК 18	Плошка 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	10,46				
Итого за 'Завтрак '		535,07	24,38	23,89	133,31	834,97	155	72,36	326,2	3,39	43,15	76,18	9,16	0,41	10,75	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	12,03				
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	60,82				
94/2016	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				
528/1994	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	0,73				
246	Батон пшенично - ржаной	58,67	5,02	2,57	37,17	188,20	14,28	15,16	62,38	1	1,87	1,98	1,53	0,11	0	3,59				
98/6	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'		775,67	23,00	31,85	119,63	849,37	82,19	83,06	319,7	3,92	44,06	364,83	4,96	0,59	9,55	97,00				

Согласовано

МБОУ СОШ №8 г. Берша

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждено
 Директор ООУ «Джипресс-сервис»
 В.И. Поляков
 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)											Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
251	Запеканка из творога с морковью	74,18	11,52	7,04	10,00	149,58	89,51	18,22	122,4	0,46	26,39	389,36	0,93	0,03	0,46	33,14				
ПК 132	Слушное 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				
Э02ДЮ04	Каша пшеничная 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	20,89				
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	20,89				
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	3,00				
Итого за 'Завтрак'		539,18	25,06	19,64	104,42	685,28	260	83,57	382,4	2,69	72,65	474,81	2,58	0,31	1,02	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	9,35				
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	58,87				
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	60,63	5,19	2,65	38,41	194,49	14,75	15,67	64,47	1,04	1,93	2,05	1,59	0,12	0	3,71				
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'		705,63	30,41	19,68	121,96	774,16	115,7	61,77	231,7	4,02	57,88	255,82	5,65	0,37	3,99	97,00				



Согласовано
 МБОУ "СОШ №8" Ул. Берша
 М.А. Пустыгнева
 20 г.

МЕНЮ

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

Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И.Полуднов
 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																			
162	Салат Сезонный	70,16	0,87	4,38	6,54	66,37	24,21	8,75	20,99	0,37	0	3,61	2,23	0,01	8,01	10,58			
162	Котлеты, биточки, шинцели (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	37,36			
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			
185	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	3,06			
Итого за 'Завтрак'		520,16	16,23	27,19	92,35	668,20	76,19	56,64	244,2	3,81	61,47	73,55	6,11	0,42	8,04	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	13,94			
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	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	18,89			
246	Батон пшенично - ржаной	66,34	5,68	2,90	42,02	212,80	16,14	17,14	70,54	1,13	2,11	2,24	1,73	0,13	0	4,06			
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	9,20			
Итого за 'Обед'		766,34	24,68	24,05	112,89	754,88	135,9	89,23	339,2	4,18	69,09	267,29	6,87	0,44	21,15	97,00			

2011



Согласовано
МБОУ «СОЦ №8» г. Берша

М.А. Пустынцева

20 г.
МЕНЮ

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

Директор ООО «Экспресс-сервис»
В.И. Покржа
2022 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																
267	Апельсин под абрикосовым соусом	70	0,57	0,11	14,72	58,83	21,27	8,69	14,78	0,24	0	13,46	0,2	0,02	32,99	35,10
268	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
246	Батон пшенично - ржаной	66,34	5,68	2,90	42,02	212,80	16,14	17,14	70,54	1,13	2,11	2,24	1,73	0,13	0	4,06
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'		536,34	16,78	14,47	116,92	647,29	243,3	103,6	388,1	3,56	54,11	77,97	2,85	0,45	34,5	67,00
Обед																
100	Пшутые 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	16,47
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
ТТКС	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	86,61	7,41	3,79	54,87	277,82	21,08	22,38	92,09	1,48	2,76	2,93	2,26	0,17	0	5,30
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	8,70
Итого за 'Обед'		786,61	30,39	26,48	152,16	941,29	130	107,4	402,6	4,94	26,61	855,5	13,5	0,36	11,1	97,00

1901

Согласовано Ж.Е.В.С.К.А.
МБОУ "СОШ №8" Ул. Берша



М.А. Пустынцева
20 г.
МЕНЮ

Утверждено
Директор ООБ "Экспресс-сервис"
В.И.Покрава
20.09.19

7 День, понедельник, 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																	
27	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	62,64	0,70	6,20	3,28	70,10	17,96	11,54	21,18	0,41	0	223,31	2,94	0,02	12,77	14,75	
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	33,04	
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	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	3,06	
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'		519,64	11,36	18,61	79,00	516,07	50,57	94,26	191,2	3,83	20,52	260,79	5,96	0,29	13,96	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	12,18	
77	Котлета Здровье(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	64,35	
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	73,04	6,25	3,20	46,27	234,30	17,77	18,87	77,66	1,25	2,33	2,47	1,91	0,14	0	4,47	
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'		713,04	23,97	35,10	106,45	824,96	80,91	77,94	334,7	4,93	97,71	578,28	5,45	0,77	7,34	97,00	

2011



Согласовано
 МБОУ "СОЦЛ №8" г. Бершя
 " 20 г.
 М.А. Пустыньшва
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)							Витамины					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																					
1	Салат из свежих огурцов	40	0,25	3,12	1,42	34,06	8,38	4	12,38	0,18	0	3	1,79	0,01	1,28	8,12					
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	32,71					
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	69,93	5,98	3,06	44,30	224,32	17,02	18,07	74,35	1,2	2,23	2,36	1,83	0,14	0	4,28					
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'		509,93	18,12	14,76	90,97	559,19	95,92	56,97	198,7	2,87	23,71	51,17	5,45	0,29	11,74	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	9,35					
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	60,82					
534	Калупста 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	60,79	5,20	2,66	38,51	195,00	14,79	15,71	64,64	1,04	1,94	2,05	1,59	0,12	0	3,72					
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'		700,79	24,23	32,43	96,36	755,19	161,2	91,62	324,1	4,99	49,44	322,58	4,76	0,66	37,16	97,00					

1001

Согласовано

МБОУ "СОШ №8" г. Верша

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И.Покрас
 2011 г.



9 день, среда, 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																			
368	Десерт в фруктовом соусе	44,78	0,20	0,11	14,66	56,86	7,55	4,36	5,66	0,67	0	12,83	0,16	0,01	2,71	8,95			
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			
728	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	31,24			
Итого за 'Завтрак'		526,78	17,51	12,77	98,61	571,38	150,6	62,25	270,8	2,87	61,84	87,96	2,35	0,23	5,11	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	13,94			
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	59,48			
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	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00			
246	Батон пшенично - ржаной	50,17	4,29	2,20	31,78	160,93	12,21	12,96	53,34	0,86	1,6	1,7	1,31	0,1	0	3,07			
Итого за 'Обед'		750,17	17,90	24,40	115,67	732,24	85,4	164,6	320,9	6,56	58,19	254,47	4,61	0,45	8,22	97,00			

2011

Согласовано

МБОУ "СОШ №8" г. Берша

М.А. Пустынцева



20 г.
МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.М. Покрас
20.09.2017 г.



10 день, четверг, 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																	
	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	
13																	
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	35,75	
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	54,09	4,63	2,37	34,26	173,51	13,16	13,98	57,51	0,92	1,72	1,83	1,41	0,11	0	3,31	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0,04	0	0	0	0	0	3,00	
Итого за 'Завтрак'		554,09	18,30	22,84	96,85	654,35	88,78	49,63	195,7	3,12	32,41	413,72	6,02	0,45	35,41	67,00	
Обед																	
48	Суп Крестьянский с крупой	230	1,76	3,55	13,55	91,10	25,47	16,96	42,06	0,58	16,28	215,56	0,19	0,04	7,36	11,30	
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	58,87	
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	80,72	6,91	3,53	51,13	258,93	19,64	20,86	85,83	1,38	2,57	2,73	2,11	0,16	0	4,94	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0,04	0	0	0	0	0	3,00	
Итого за 'Обед'		750,72	27,44	18,23	117,85	732,63	138,8	77,81	261,1	3,77	42,16	268,99	5,43	0,37	17,96	97,00	

2017

Согласовано

МБОУ "СОШ №8" г. Берша

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



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

Директор ООО "Дирекс-сервис" В.И. Покрае



№	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	Витаминны					
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	14,88			
112	Омлет натуральный	101,37	8,87	10,40	2,21	137,62	77,27	11,87	141,3	1,47	116,5	204,08	0,43	0,04	0,21	38,65			
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	3,06			
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'		501,37	21,36	21,78	81,33	595,33	255,4	84,15	428,4	3,95	157,4	253,15	2,46	0,36	1,22	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	13,13			
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	17,03			
246	Батон пшенично - ржаной	70,76	6,06	3,10	44,82	226,98	17,22	18,28	75,24	1,21	2,25	2,39	1,85	0,14	0	4,33			
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'		710,76	27,28	20,60	130,53	805,28	87,57	67,99	302,9	3,72	49,47	243,58	7,6	0,41	10,85	97,00			

2011

Согласовано

МБОУ "СОШ №8" ул. Верша

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



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

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)							Витамины					Цена, руб.
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	В1,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																			
ТР-229	Салат Летний	58,67	1,61	6,14	3,95	76,69	12,87	8,15	32,49	0,52	13,2	40,1	2,75	0,03	3,05	15,50			
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	32,24			
510	Каша пшенная 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	3,06			
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'		508,67	14,42	21,58	81,86	571,57	99,39	60,17	234,9	2,81	41,2	90,38	5,68	0,34	3,43	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	11,22			
269	Биточки 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	65,80			
ТКС 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			
246	Батон пшенично - ржаной	73,04	6,25	3,20	46,27	234,30	17,77	18,87	77,66	1,25	2,33	2,47	1,91	0,14	0	4,47			
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 'Обед'		753,04	22,58	35,43	137,92	940,99	158,3	99,24	443,3	5,06	25,59	679,12	11,63	0,55	6,35	97,00			

2011