

Согласовано

МБОУ "СОЦЕН" №89

И.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждено

Директор ООО "Служба-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)										Цена, руб.
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Р, мкг	Т, мкг	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	33,00			
ТРК84	Рис припущенный с овощами	150	3,22	4,75	28,10	165,90	17,42	24,92	64,22	0,58	21,24	496,68	0,31	0,04	1,05	32,60			
ЗСМ1994	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	1,77			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92			
2	Батон школьный	69,3	5,94	2,64	40,43	208,44	12,34	8,41	46,51	0,66	1,35	2,34	1,81	0,07	0	4,71			
Итого за 'Завтрак'		517,29	18,87	10,95	89,96	527,57	42,19	37,42	123,7	1,52	36,95	606,57	2,84	0,13	1,38	75,00			
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	15,30			
ТРК107	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			
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	59,65			
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	13,91			
2	Батон школьный	60,3	5,17	2,30	35,19	181,45	10,74	7,32	40,49	0,57	1,18	2,04	1,57	0,06	0	4,10			
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	8,50			
Итого за 'Обед'		762,80	27,42	37,23	103,19	844,54	94,95	114,6	321,9	5,52	86,26	319,93	5,12	0,68	15,44	112,50			

01.10



М.А. Пустынцева
20 г.
МЕНЮ

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

Директор ООО "Экспресс-сервис" В.И. Покрыс
20
"Экспресс-сервис"
ОТДЕЛ СТЕНДАРТОВ

№	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																	
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	73,5	1,12	3,66	8,07	66,34	33,33	12,08	22,48	0,43	0	148,7	1,7	0,02	25,96	5,65	
271	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	37,28	
05	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	20,73	
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	7,94	
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40	
Итого за 'Завтрак'		533,48	15,89	19,54	95,99	615,42	121,4	38,82	176,2	2,31	26,63	196,23	5,59	0,25	26,36	75,00	
Обед																	
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	2,71	2,44	35,37	11,55	8,47	17,93	0,39	0	38,61	1,54	0,02	3,9	14,40	
122	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	19,95	
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	55,81	
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	16,35	
2	Батон школьный	45,2	3,87	1,72	26,35	135,86	8,04	5,48	30,32	0,43	0,88	1,53	1,18	0,05	0	3,07	
085	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92	
Итого за 'Обед'		795,15	38,58	21,41	114,76	786,32	158,6	119,4	380,2	7,25	80,3	356,01	6,17	0,67	10,82	112,50	

010



Согласовано
 М.А. Пустынцева
 20 г.

МЕНЮ

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

Директор ООУ "Экспресс-сервис" В.И. Покрас
 1 ОКТ 20
 "Экспресс-сервис"

№	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																			
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	75,5	0,66	3,41		3,07	44,48	14,53	10,65	22,55	0,49	0	48,56	1,94	0,02	4,9	18,11		
244	Голубцы Нежность	50/25	5,29	2,34		5,38	62,39	18,43	7,54	17,46	0,3	3,02	45,38	0,62	0,01	5,84	21,76		
292	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	23,79		
142	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	7,94		
2	Батон школьный	50	4,29	1,91		29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40		
Итого за 'Завтрак'		550,46	14,88	14,12		75,16	479,69	136,3	58,88	198	2,39	29,2	146,31	4,06	0,22	21,29	75,00		
Обед																			
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	240	2,57	2,12		19,53	105,97	18,57	20,66	53,41	0,86	8,5	257,83	0,3	0,08	6,19	13,65		
ПК 197	Окорочок куриный /1 блока/	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 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	55,70		
554	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	22,22		
2	Батон школьный	68,8	5,90	2,62		40,15	207,02	12,26	8,35	46,2	0,65	1,34	2,33	1,79	0,07	0	4,66		
486	Чай с лимоном	200	0,24	0,05		13,60	53,82	2,76	0,71	1,29	0,07	0	0,14	0,01	0	1,08	5,23		
Итого за 'Обед'		761,30	27,09	32,92		100,57	794,26	152,7	81,93	284,8	4,4	47,5	393,18	5,09	0,57	40,76	112,50		

02.10

Согласовано

МБОУ "СОЛН" №8



М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

Директор ООУ "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

" 1 ОНТ 2024

Экспресс-сервис



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						
ТРК 290	Творожно - банановое суфле	89,9	10,70	6,86	20,96	185,79	94,24	25,83	139,7	0,67	57,28	68,98	0,31	0,04	3,3	45,69					
ТРК 152	Сгущенное молоко (соус)	10	0,68	0,75	5,05	28,75	27,02	2,96	19,05	0,02	2,52	4,7	0,02	0	0,04	4,68					
ВРЕЗНОМ	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	18,31					
ВАС	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92					
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40					
Итого за 'Завтрак'		549,86	23,90	18,81	110,36	697,18	247,9	82,84	370,6	2,52	101,7	152,08	1,95	0,28	3,84	75,00					
Обед																					
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	78,7	1,20	3,92	8,65	71,04	35,69	12,93	24,07	0,46	0	159,22	1,82	0,02	27,8	6,05					
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	15,36					
ТРК 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					
290	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	47,21					
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	20,73					
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40					
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	8,71					
Итого за 'Обед'		831,18	36,33	21,83	146,30	903,10	189,5	97,78	274	5,29	44,78	584,85	8,63	0,39	33,11	112,50					

01.10



М.А. Пустыничева
20 г.
МЕНЮ

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

Директор ООО "Адресс-сервис"
В.И. Покрас
20 г.
"1 ОКТ 2024"
"Адресс-сервис"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углевод-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																			
ТР 162	Салат Сезонный	100	1,23	6,24	9,31	94,59	34,5	12,48	29,91	0,53	0	5,15	3,18	0,02	11,42	15,66			
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	34,04			
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	19,53			
085	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92			
2	Батон школьный	41,9	3,59	1,60	24,47	126,14	7,47	5,09	28,15	0,4	0,82	1,42	1,09	0,04	0	2,85			
Итого за 'Завтрак'		541,92	15,91	28,47	87,93	662,18	81,78	52,53	228,1	3,51	60,7	74,81	6,84	0,37	11,45	75,00			
Обед																			
Борщ из св.капусты с картофелем																			
29	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	17,26			
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	3,69			
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	55,93			
42	Картофельное пюре	160	3,30	5,67	23,02	155,03	43,94	30,43	90,99	1,12	20,48	42,34	0,21	0,12	10,97	25,37			
2	Батон школьный	73,8	6,33	2,82	43,09	222,16	13,16	8,96	49,57	0,7	1,44	2,5	1,93	0,08	0	5,02			
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	5,23			
Итого за 'Обед'		790,83	17,02	27,20	105,50	726,36	116,9	71,06	250,8	3,65	57,28	255,06	5	0,4	20,4	112,50			

01-10



МЕНЮ

М.А. Пустынцева
20 г.

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

11 ОКТ 2024



Удверждаю
Директор ООО «Экспресс-сервис»
В.И. Покрыс

№	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																					
207	Апельсин под абрикосовым соусом	88,3	0,72	0,14	18,57	74,18	26,82	10,95	18,64	0,3	0	16,97	0,25	0,03	41,59	40,34					
202	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	18,02					
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40					
24	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	8,01					
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	5,23					
Итого за 'Завтрак'		500,26	12,02	13,96	95,04	541,68	153,7	71,5	252,2	2,44	64,98	89,9	2,3	0,3	43,65	75,00					
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	18,42					
TRK197	Окорочок куринный /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					
158	Гуляш куринный	55/55	14,57	5,92	5,25	131,88	12,97	6,16	16,84	0,35	0	23,65	2,57	0,01	1,44	51,21					
TRK8	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	8,02					
2	Батон школьный	63,7	5,46	2,43	37,17	191,62	11,35	7,73	42,76	0,6	1,24	2,15	1,66	0,07	0	4,33					
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	19,48					
Итого за 'Обед'		786,18	32,26	27,41	124,32	858,87	92,19	76,2	325,5	4,03	29,41	711,76	11,96	0,26	12,09	112,50					

01.10



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

Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И. Покрас
 1 ОКТ 2024
 «Экспресс-сервис»

7 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																	
1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	89,4	0,93	4,54	4,59	61,81	15,62	16,58	23,79	0,77	0	107,01	2,54	0,05	20,15	19,90	
2 ¹⁰⁰	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	32,56	
3 ¹⁰⁰	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	13,91	
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40	
4 ¹⁰⁰	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	5,23	
Итого за 'Завтрак'		546,40	11,60	16,67	77,82	497,85	44,98	92,44	174,2	3,82	19,9	144,49	5,55	0,27	21,34	75,00	
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	15,18	
77 ¹⁰⁷	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	
77	Котлета Здоровье(виннига)	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	58,67	
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	19,53	
2	Батон школьный	75,9	6,51	2,89	44,29	228,36	13,52	9,21	50,96	0,72	1,48	2,57	1,98	0,08	0	5,16	
185	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92	
Итого за 'Обед'		728,39	27,83	36,54	104,48	849,13	79,2	71,4	308	4,71	101,2	578,37	5,57	0,72	7,34	112,50	

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Утверждено
Директор ООБ "Экспресс-сервис" Д.И. Гюкрас
" 10 ОКТ 2022 г.



8 День, вторник, 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	В2	В3	
Завтрак																			
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	76,5	0,85	7,58	4,00	85,62	21,93	14,1	25,87	0,5	0	272,76	3,59	0,03	15,6	13,64			
239	Котлета куринная (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	26,23			
42	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	23,79			
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40			
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	7,94			
Итого за 'Завтрак'		526,51	18,38	19,16	80,61	560,68	154,2	61,15	210,5	2,51	28,46	331,26	6,72	0,24	26,31	75,00			
Обед																			
2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,62	3,05	3,08	41,48	10,48	11,12	15,96	0,52	0	71,82	1,7	0,03	13,52	13,35			
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	12,28			
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	55,70			
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	22,22			
2	Батон школьный	88,7	7,60	3,38	51,76	266,84	15,8	10,76	59,54	0,84	1,73	3	2,31	0,09	0	6,03			
085	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92			
Итого за 'Обед'		788,68	27,25	36,20	112,69	868,52	172,7	97,79	334,9	5,31	49,23	395,35	7,19	0,66	50,69	112,50			

01.10



М.А. Пустыничева

20 г.

МЕНЮ

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

10.11.2024 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	В1	В2	В3	В6	В9	
Завтрак																					
208	Десерт в фруктовом соусе	63,5	0,29	0,16	20,79	80,63	10,71	6,18	8,02	0,95	0	18,19	0,23	0,01	3,84	14,40					
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	23,96					
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	5,23					
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	31,41					
Итого за 'Завтрак'		545,50	17,60	12,82	104,73	595,14	153,8	64,07	273,2	3,15	61,84	93,32	2,42	0,23	6,24	75,00					
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	17,26					
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	3,69					
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	59,40					
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	16,64					
290	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	8,01					
2	Батон школьный	67,4	5,78	2,57	39,31	202,69	12	8,17	45,23	0,64	1,31	2,28	1,76	0,07	0	4,58					
085	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92					
Итого за 'Обед'		772,36	32,86	23,67	119,62	803,82	91,52	156	297,6	6,14	103,5	319,42	3,07	0,36	8,09	112,50					

01.10



М.А. Пустынцева
20 г.
МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
20
"Экспресс-сервис"

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	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг		
1	Завтрак Салат из свежих огурцов	69,9	0,44	5,46	2,49	59,54	14,64	6,99	21,65	0,32	0	5,24	3,14	0,01	2,24	15,36					
77	Котлета Здоровые(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	32,59					
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	20,73					
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40					
688	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92					
Итого за 'Завтрак'		519,92	16,87	22,86	83,27	600,55	53,8	32,27	162,9	2,4	31,66	216,45	6,73	0,38	2,32	75,00					
Обед																					
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	7,69					
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	15,33					
ПКР 97	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					
290	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	47,21					
97	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	23,79					
2	Батон школьный	66,5	5,70	2,54	38,80	200,04	11,85	8,07	44,64	0,63	1,3	2,25	1,73	0,07	0	4,52					
688	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92					
Итого за 'Обед'		868,98	31,51	24,26	117,68	802,04	181,1	86,06	254,2	3,97	46,62	489,62	7,44	0,32	53,93	112,50					

02.10

Согласовано

МБОУ "СОЛДАРИ"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ



Директор ОО "Сколпесс-сервис"
В.И.Покрае



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	В,мг		С,мг
Завтрак																
102	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	24,02
112	Омлет натуральный	68,2	5,97	7,24	1,47	94,70	52,01	7,99	95,12	0,99	80,07	140,36	0,32	0,03	0,14	26,56
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
101	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	21,02
Итого за 'Завтрак'		518,23	23,04	22,49	100,93	683,64	336,8	116,1	506,2	4,59	146,7	215,44	2,55	0,41	2,66	75,00
Обед																
112	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	15,96
TR109	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	57,91
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	20,73
2	Батон школьный	57,95	5,23	2,33	35,60	183,55	10,87	7,4	40,96	0,58	1,19	2,06	1,59	0,06	0	3,94
105	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Обед'		713,50	27,76	37,56	100,97	845,81	78,67	59,09	264,6	3,74	59,4	499,3	5,18	0,69	16,3	112,50

0110



М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

УТВЕРЖАЮ
 Директор ООО "Экспресс-сервис" В.И. Покрыс
 20 г.
 "Экспресс-сервис"

12 день, суббота, 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, мкг	В1, мкг	С, мкг						
Завтрак																					
ТРК 220	Салат Летний	100	2,75	10,47	6,72	130,71	21,94	13,89	55,38	0,88	22,5	68,35	4,7	0,05	5,2	21,60					
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	31,07					
510	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	10,98					
2	Батон школьный	50,2	4,30	1,91	29,27	150,90	8,94	6,09	33,67	0,48	0,98	1,7	1,31	0,05	0	3,41					
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	7,94					
Итого за 'Завтрак'		550,15	15,58	25,63	82,23	616,11	105,2	59,08	238,3	2,79	49,89	118,63	7,62	0,31	5,58	75,00					
Обед																					
Суп картофельный с макаронными изделиями																					
46	Окорочок куриный /1 блюда/	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	14,22					
ТРК 107	Котлеты домашние	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					
271	Рис пригущенный	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	55,93					
912/008	Соус красный основной	170	3,94	4,88	41,52	226,42	12,16	26,32	80,12	0,59	21,26	39,22	0,3	0,03	0	19,67					
530/194	Батон школьный	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	1,77					
2	Чай с лимоном	68,2	5,85	2,60	39,83	205,34	12,16	8,28	45,82	0,65	1,33	2,31	1,78	0,07	0	4,64					
1086		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	5,23					
Итого за 'Обед'		847,74	21,93	25,31	130,30	832,08	64,96	72,83	246,8	3,39	38,73	397,58	5,58	0,36	8,11	112,50					

01.10