

Согласовано
МБОУ "СОШ №81"

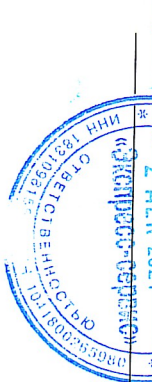


М.А. Пустыгинцева
20 г.

МЕНЮ

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

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
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																			
81	Фрикадельки " Петушок "	55	10,06	2,87	5,14	86,48	9,26	1,55	7,79	0,16	15,8	25,91	0,24	0,01	0	39,52			
94/2008	Рис припущенный	160	3,71	4,60	39,08	213,10	11,45	24,77	75,41	0,55	20,01	36,92	0,28	0,03	0	20,75			
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			
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	8,21			
2	Батон школьный	68,8	5,90	2,62	40,16	207,05	12,26	8,35	46,2	0,65	1,34	2,33	1,79	0,07	0	4,72			
Итого за 'Завтрак'		533,81	21,60	12,15	103,32	605,05	89,77	43,45	174,4	1,55	43,15	160,15	2,82	0,14	0,59	75,00			
Обед																			
41	Щи из свежей капусты с картофелем	215	1,45	3,27	8,41	66,22	30,85	15,37	34,9	0,59	15,22	202,14	0,16	0,04	10,32	15,24			
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			
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	59,94			
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	15,94			
2	Батон школьный	76,4	6,55	2,91	44,58	229,86	13,61	9,27	51,29	0,73	1,49	2,58	1,99	0,08	0	5,24			
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	5,10			
Итого за 'Обед'		750,89	28,68	37,35	102,76	849,41	89,39	113,1	325,3	5,51	84,1	287,39	5,5	0,69	12,32	112,50			

02.12

М.А. Пустынцева

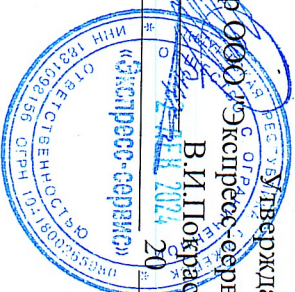
2 ФЕВ 2024 г.

МЕНЮ



Директор ООО «Экспресс-сервис»
В.И. Покряк

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	
Завтрак																
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	81,3	1,24	4,05	8,93	73,41	36,89	13,36	24,87	0,48	0	164,55	1,89	0,02	28,73	6,83
271	Котлеты домашние	55	3,20	7,88	7,05	111,68	7,51	6,21	35,48	0,47	1,81	2,04	1,6	0,09	0,13	34,30
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	22,23
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	8,21
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	3,43
Итого за 'Завтрак'		536,31	15,72	19,21	96,21	612,34	124,3	39,54	175,4	2,31	26,47	211,89	5,62	0,25	29,12	75,00
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	22,75
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	4,24
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	59,67
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	18,39
2	Батон школьный	69	5,91	2,63	40,25	207,51	12,29	8,37	46,3	0,65	1,34	2,33	1,8	0,07	0	4,73
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,72
Итого за 'Обед'		768,96	40,34	21,56	126,54	842,72	159,8	114,6	384,1	7,11	95,46	334,2	5,29	0,68	6,95	112,50



М.А. Пустыничева
20 г.

МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
20 г.



№	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	
Завтрак																
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,35	1,81	1,63	23,58	7,7	5,64	11,95	0,26	0	25,74	1,03	0,01	2,6	15,65
3д4	Голубцы Нежность	50/25	5,29	2,34	5,38	62,39	18,43	7,54	17,46	0,3	3,02	45,37	0,62	0,01	5,84	23,53
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	28,14
2	Батон школьный	72,3	6,20	2,76	42,20	217,59	12,88	8,77	48,55	0,69	1,41	2,44	1,89	0,08	0	4,96
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,72
Итого за 'Завтрак' Обед		537,31	15,12	12,27	84,56	502,12	80,61	50,49	163,3	2,33	23,63	113,25	3,73	0,22	18,73	75,00

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	12,99
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
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	56,35
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	25,05
2	Батон школьный	63,4	5,44	2,42	37,01	190,84	11,3	7,7	42,58	0,6	1,24	2,14	1,65	0,07	0	4,35
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,72
Итого за 'Обед'		715,92	26,15	32,35	94,34	759,82	146,3	77,13	271	4,17	45,98	349,89	4,89	0,55	38,64	112,50

02-12

Согласовано

МБОУ "СОШ №8" г. ЖЕВСКА *
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА *
ОТДЕЛ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ *
М.А. Пустырничева

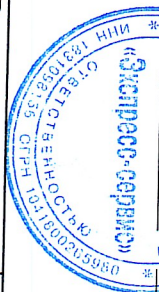
" 2 ДЕН 2024 г. 20 г.



МЕНЮ

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

" 2 ДЕН 2024 г. 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				
Завтрак																			
ТРК 250	Творожно - банановое суфле	64,4	7,67	4,92	15,02	133,13	67,53	18,51	100,1	0,48	41,05	49,43	0,23	0,03	2,37	36,45			
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			
302/204	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	27,72			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,72			
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	3,43			
Итого за 'Завтрак'		524,39	20,87	16,86	104,42	644,52	221,2	75,52	331	2,32	85,42	132,53	1,86	0,27	2,91	75,00			
Обед																			
138	Суп картофельный с горохом	220	4,46	3,68	18,48	120,57	32,34	29,51	83,11	1,55	15,58	206,4	0,26	0,15	4,05	15,62			
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			
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	50,70			
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	22,23			
2	Батон школьный	65,3	5,60	2,49	38,12	196,52	11,64	7,93	43,85	0,62	1,27	2,21	1,7	0,07	0	4,48			
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	8,43			
Итого за 'Обед'		737,81	35,83	17,99	144,07	861,69	152,1	82,68	248,9	4,76	42,96	397,99	7,17	0,37	4,76	112,50			



М.А. Пустынцева
2 АЕВ 2022 г.

МЕНЮ

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

Директор ООО «Экспресс-сервис»
В.И. Покрыс
2 АЕВ 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																			
ПКБ 02	Салат Сезонный	56,6	0,70	3,53	5,27	53,55	19,53	7,06	16,93	0,3	0	2,92	1,8	0,01	6,46	12,13			
	Котлеты, биточки, шинцели																		
208	(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	34,27			
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	22,45			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,72			
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	3,43			
Итого за 'Завтрак'		506,61	16,07	26,07	88,60	645,45	68,25	48,1	220,6	3,35	60,86	72,85	5,67	0,37	6,5	75,00			
Обед																			
39	Борщ из св.капусты с картофелем	220	1,47	3,35	11,83	79,73	31,86	17,6	39,6	0,85	15,58	167,86	0,17	0,04	7,09	17,09			
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	58,30			
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	28,14			
2	Батон школьный	91,1	7,81	3,47	53,17	274,16	16,23	11,06	61,18	0,86	1,78	3,08	2,38	0,1	0	6,25			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,72			
Итого за 'Обед'		751,11	24,11	38,22	103,09	842,44	119,1	79,63	315,9	4,09	58,6	486,73	5,25	0,74	28,32	112,50			

0212

Согласовано
МБОУ "СОШ №8"



М.А. Пустынцева

20.02.2024 г.

МЕНЮ

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



6 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,мг	В1,мг	С,мг	В1	В2	В3	В6	
Завтрак																				
207	Апельсин под абрикосовым соусом	59,9	0,49	0,10	12,60	50,35	18,2	7,44	12,65	0,2	0	11,52	0,17	0,02	28,23	30,11				
302	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	26,86				
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	3,43				
14	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	9,50				
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	5,10				
Итого за 'Завтрак'		521,91	14,03	16,49	100,13	592,50	183,2	85,89	312,2	2,87	76,48	97,27	2,45	0,36	30,6	75,00				
Обед																				
109	Пшштыге шыл	230	3,07	2,95	16,61	103,49	23,45	23,88	72,42	1,09	21,94	225,7	0,23	0,09	7,91	19,21				
ТТК 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				
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	49,87				
ТТК 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	9,00				
2	Батон школьный	61,7	5,29	2,35	35,99	185,57	10,99	7,48	41,41	0,59	1,2	2,08	1,61	0,06	0	4,23				
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	19,15				
Итого за 'Обед'		754,17	30,49	26,53	121,23	831,83	88,61	73,32	316,3	3,89	27,46	689,91	11,65	0,25	11,27	112,50				

0912

Согласовано

МБОУ "СОЦ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

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

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.А. Покрас

20 г.



№	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																
2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	0,52	2,54	2,57	34,57	8,74	9,27	13,3	0,43	0	59,85	1,42	0,03	11,27	19,60
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	32,71
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	15,94
2	Батон школьный	58,8	5,04	2,24	34,29	176,78	10,47	7,13	39,45	0,56	1,15	1,99	1,53	0,06	0	4,03
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,72
Итого за 'Завтрак'		508,75	11,88	15,00	80,59	494,47	37,19	85,47	168,2	3,52	20,07	97,48	4,65	0,26	11,34	75,00

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	21,51
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	58,88
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	22,45
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	4,56
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	5,10
Итого за 'Обед'		763,48	23,87	35,22	101,74	810,82	82,81	71,93	313,2	4,49	100,2	626,22	5,33	0,71	10,26	112,50

0012

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева
20 г.

МЕНЮ

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

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис" В.М. Локрас

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																			
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	8,40			
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	28,17			
02	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	28,14			
2	Батон школьный	75,7	6,49	2,89	44,16	227,67	13,48	9,18	50,8	0,72	1,48	2,56	1,97	0,08	0	5,19			
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	5,10			
Итого за 'Завтрак'		582,66	19,95	16,45	100,71	621,23	131,8	61,24	194,7	2,84	22,96	250,88	6,13	0,26	46,91	75,00			
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	17,75			
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	56,35			
514	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	25,05			
2	Батон школьный	71,7	6,15	2,74	41,86	215,84	12,78	8,7	48,16	0,68	1,4	2,42	1,87	0,07	0	4,92			
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	8,43			
Итого за 'Обед'		761,73	27,23	33,36	124,70	880,91	201,9	114,2	358,2	5,7	52,44	515,61	6,48	0,66	38,48	112,50			

09/19



Согласовано
МВОУ «СОП» №8

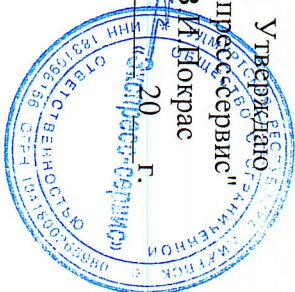
М.А. Пустынцева

2 АПР 2024 г.

МЕНЮ

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

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В. Илюкрас
20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины				Цена, руб.
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг	Р, мкг	Т, мкг	
Завтрак																		
43	Салат Степной	67,6	1,15	6,06	5,87	80,48	12,73	13,35	31,19	1,97	0	280,48	3,09	0,04	1,81	13,91		
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	32,71		
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	22,23		
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	3,43		
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,72		
Итого за 'Завтрак'		517,59	17,59	23,46	86,65	621,49	51,89	38,63	172,4	4,05	31,66	491,69	6,68	0,42	1,89	75,00		
Обед																		
Борщ из св.капусты с картофелем																		
39	картофелем	220	1,47	3,35	11,83	79,73	31,86	17,6	39,6	0,85	15,58	167,86	0,17	0,04	7,09	17,09		
81	Фрикадельки "Пегушок"	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	64,67		
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	18,65		
2	Батон школьный	56,6	4,85	2,16	33,01	170,19	10,08	6,86	37,98	0,54	1,1	1,91	1,48	0,06	0	3,88		
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	8,21		
Итого за 'Обед'		716,56	32,81	18,32	113,49	731,09	128,4	157,6	316,7	5,94	72,42	268,67	2,68	0,35	7,35	112,50		

09/12

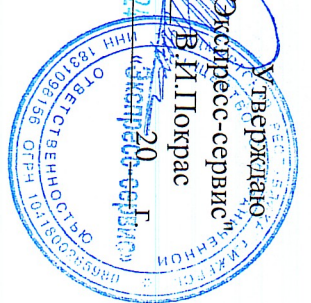
Согласовано
МБОУ "СОШ №8"



М.А. Пустынцева
21.11.2024 г.

МЕНЮ

Директор ООО "Экспресс-сервис"
Утверждаю
В.И. Покрыс



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	Мг	Р	Fe	А, мкг	Рэ, мкг	Тэ, мг	
Завтрак																
598	Десерт в фруктовом соусе	99,1	0,45	0,25	32,44	125,79	16,7	9,64	12,52	1,48	0	28,39	0,36	0,02	5,99	22,14
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	26,75
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	5,10
738	Пирожки печеные с мясом	50	6,62	2,53	17,06	117,03	8,64	8,26	57,59	0,73	2,7	6,07	1,3	0,04	0,03	21,01
Итого за 'Завтрак'		556,07	14,45	11,65	107,85	581,79	155,4	63,4	248,9	3,32	60,49	100,48	1,9	0,22	8,38	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	8,40
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	17,63
339	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	50,70
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	28,14
2	Батон школьный	71,6	6,14	2,73	41,78	215,39	12,75	8,69	48,06	0,68	1,4	2,42	1,87	0,07	0	4,91
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,72
Итого за 'Обед'		861,58	28,34	22,71	120,66	787,29	179,5	83,55	257,6	3,71	42,4	489,8	7,52	0,32	53,93	112,50

0212



МЕНЮ

М.А. Пустынцева
20 г.

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

Утверждено
Директор ООО "Экопрес-сервис" В.И. Покрас
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																			
302	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	26,86			
112	Омлет натуральный	56,9	4,97	6,03	1,22	78,90	43,34	6,66	79,25	0,83	66,72	116,95	0,26	0,02	0,12	23,02			
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	3,43			
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	21,69			
Итого за 'Завтрак'		506,85	22,04	21,29	100,68	667,84	328,1	114,8	490,4	4,43	133,3	192,03	2,5	0,4	2,64	75,00			
Обед																			
112	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	22,75			
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	2,12			
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	58,30			
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	22,23			
2	Батон школьный	63,9	5,48	2,44	37,27	192,13	11,38	7,75	42,87	0,61	1,25	2,16	1,67	0,07	0	4,38			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,72			
Итого за 'Обед'		758,85	24,95	37,70	106,24	856,65	85,27	61,27	282,4	3,65	66,03	554,53	5,27	0,7	17,65	112,50			

0212

Согласовано
МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

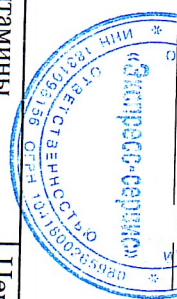
20 г.

МЕНЮ



Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Поляк

" 2 ФЕВРАЛЯ 2020 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
Завтрак																
ТРК 229	Салат Летний	66	1,81	6,91	4,44	86,23	14,47	9,17	36,53	0,58	14,84	45,09	3,1	0,03	3,43	19,25
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	31,18
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	12,93
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	3,43
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	8,21
Итого за 'Завтрак'		515,97	14,63	22,06	79,86	571,18	97,73	54,33	219,4	2,49	42,23	95,37	6,02	0,29	3,81	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	15,59
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
260	Гуляш из свинины	50/50	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	59,80
942/208	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	19,46
2	Батон школьный	56,7	4,86	2,16	33,10	170,64	10,1	6,88	38,08	0,54	1,11	1,92	1,48	0,06	0	3,89
085	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,72
Итого за 'Обед'		759,21	25,99	36,64	106,52	854,69	63,92	73,61	283,2	3,48	32,68	310,36	4,39	0,7	9,21	112,50

0212