



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

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

Утверждено
 Директор, ООО "Экспресс-сервис"
 В.И. Покрас
 14.10.2014 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-дрь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A, мкг	Рэ, мкг	Тэ, мкг	В1, мкг	С, мкг						
Завтрак																					
81	Фрикадельки " Петушок "	60	10,97	3,13	5,61	94,34	10,1	1,69	8,5	0,17	17,23	28,26	0,26	0,01	0	40,69					
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	18,94					
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	1,79					
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	8,28					
2	Батон школьный	76,8	6,59	2,93	44,83	231,16	13,69	9,32	51,58	0,73	1,5	2,6	2	0,08	0	5,30					
Итого за 'Завтрак'		536,82	22,97	12,43	106,02	623,70	91,33	43,01	175,8	1,61	43,49	160,47	3,03	0,14	0,59	75,00					
Обед																					
Ши из свежей капусты с картофелем																					
41	картофель	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	17,29					
ТТК 127	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	59,81					
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	79,7	6,84	3,04	46,53	239,88	14,2	9,67	53,53	0,76	1,55	2,69	2,08	0,08	0	5,50					
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					
Итого за 'Обед'		782,22	29,14	38,00	105,76	867,74	92,54	115,3	331,9	5,6	86,64	320,27	5,6	0,7	12,88	112,50					

08.14



Согласовано /
МБОУ "СОШ №8"
" 20 " 2012 г.

М.А. Пустынцева
20 г.
МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
" 5 " 10 / 2012 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	46,9	0,71	2,34	5,15	42,33	21,27	7,7	14,34	0,28	0	94,87	1,09	0,01	16,56	3,67
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	37,37
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	8,28
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	3,45
Итого за 'Завтрак'		506,88	15,49	18,21	93,07	591,41	109,4	34,45	168,1	2,15	26,63	142,4	4,97	0,24	16,97	75,00
Обед																
132	Рассолыник Ленинградский	220	1,91	3,50	15,14	98,09	19,41	20,13	56,73	0,79	15,58	207,37	0,22	0,07	5,9	19,95
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
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	55,98
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	61,2	5,24	2,33	35,70	184,03	10,9	7,42	41,07	0,58	1,19	2,07	1,6	0,06	0	4,22
688	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'		733,66	42,77	20,57	119,59	815,85	149,8	113,2	365,2	7,22	82,81	289,66	5,07	0,67	6,11	112,50

08.11



Согласовано
МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

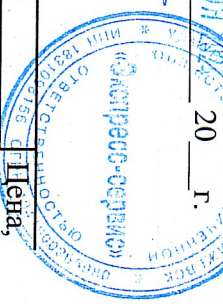
20 г.

МЕНЮ

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

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	В1	В2	В3	В6	В9	

Завтрак																				
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,43	2,26	2,04	29,47	9,63	7,06	14,94	0,32	0	32,18	1,29	0,02	3,25	13,63				
244	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	22,21				
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	28,08				
2	Батон школьный	83,6	7,17	3,19	48,81	251,65	14,9	10,15	56,15	0,79	1,63	2,83	2,18	0,09	0	5,77				
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	5,31				
Итого за 'Завтрак'		565,63	16,24	13,16	91,89	544,55	87,01	54	175,2	2,54	23,86	120,21	4,3	0,23	20,5	75,00				

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	12,96				
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				
76	Котлета Загладка(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	56,20				
534	Капустя 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	23,81				
2	Батон школьный	80,7	6,92	3,08	47,12	242,92	14,38	9,8	54,21	0,77	1,57	2,73	2,11	0,08	0	5,57				
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92				
Итого за 'Обед'		733,23	27,64	33,01	104,44	811,91	149,4	79,23	282,6	4,33	46,32	350,48	5,34	0,57	38,64	112,50				

08.11

Согласовано
МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

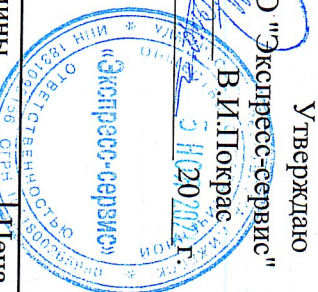
МЕНЮ

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

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрыс

5.11.2012 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																	
ТРК 250	Творожно - банановое суфле	65,8	7,84	5,03	15,36	136,08	69,03	18,92	102,3	0,49	41,96	50,53	0,23	0,03	2,42	36,91	
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	
Э02/004	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	27,04	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92	
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	3,45	
Итого за 'Завтрак'		525,82	21,04	16,97	104,75	647,48	222,7	75,93	333,2	2,34	86,33	133,63	1,87	0,27	2,96	75,00	

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	17,68
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	47,53
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	77	6,60	2,94	44,92	231,58	13,71	9,34	51,67	0,73	1,5	2,6	2,01	0,08	0	5,31
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 "		779,46	37,44	18,94	153,39	913,19	158,6	88,12	268	5,08	45,31	426,53	7,51	0,4	5,31	112,50

05.11

Согласовано
МБОУ "СОШ №8"



М.А. Пустынцева

20 г.

МЕНЮ

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

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



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

Завтрак																
ТК162	Салат Сезонный	75,1	0,93	4,68	6,99	71,02	25,91	9,37	22,46	0,4	0	3,87	2,38	0,02	8,57	11,90
	Коллеты, 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	34,21
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	22,52
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
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	3,45
Итого за 'Завтрак'		525,08	16,30	27,22	90,32	662,92	74,63	50,4	226,1	3,45	60,86	73,8	6,26	0,37	8,61	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	16,94
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	58,06
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	28,08
2	Батон школьный	94,2	8,08	3,59	54,98	283,48	16,79	11,43	63,26	0,89	1,84	3,18	2,46	0,1	0	6,50
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Обед'		754,21	24,38	38,34	104,90	851,77	119,7	80,01	318	4,12	58,66	486,84	5,33	0,74	28,32	112,50

25.11

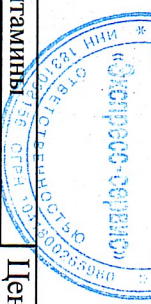


Согласовано
МБОУ "СОИИ №8"
М.А. Пустынцева
20 г.

МЕНЮ

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

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрая
5 НОЯ 2024 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	59,6	0,49	0,10	12,54	50,10	18,11	7,4	12,59	0,2	0	11,46	0,17	0,02	28,09	30,06			
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	26,68			
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	3,45			
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	5,31			
Итого за 'Завтрак'		521,61	14,03	16,49	100,07	592,25	183,2	85,86	312,1	2,87	76,48	97,21	2,45	0,36	30,46	75,00			
Обед																			
109	Пшутые шьд	220	2,94	2,82	15,89	98,99	22,43	22,85	69,27	1,04	20,99	215,89	0,22	0,09	7,57	18,32			
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			
155	Гуляш куриный	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	51,37			
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	8,44			
2	Батон школьный	55,8	4,79	2,13	32,57	167,91	9,94	6,77	37,47	0,53	1,09	1,89	1,46	0,06	0	3,85			
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'		748,30	31,18	26,72	117,56	821,66	87,73	72,13	310,8	3,82	26,4	682,05	11,72	0,24	11,06	112,50			

08/11



Согласовано
 МБОУ 'СОДН №8'

М.А. Пустынцева

20 г.
МЕНЮ

Утверждено
 Директор ООО 'Экспресс-сервис'
 В.И. Покрыс
 20 04.09.2012
 ООО 'Экспресс-сервис'

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	61,6	0,64	3,13	3,17	42,62	10,77	11,43	16,4	0,53	0	73,78	1,75	0,03	13,89	17,67	
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	32,63	
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	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	3,45	
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	5,31	
Итого за 'Завтрак' Обед		518,64	11,31	15,26	76,40	478,66	40,13	87,3	166,8	3,58	19,9	111,26	4,77	0,25	15,09	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	21,30	
77	Котлета Здоровье(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	58,82	
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	22,52	
2	Батон школьный	66	5,66	2,52	38,49	198,45	11,75	8	44,28	0,63	1,29	2,23	1,72	0,07	0	4,55	
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	5,31	
Итого за 'Обед'		762,95	23,82	35,20	101,43	809,23	82,71	71,87	312,9	4,49	100,2	626,2	5,31	0,71	10,26	112,50	

05.11

Согласовано
МБОУ "СОИГ №8"



М.А. Пустыньева

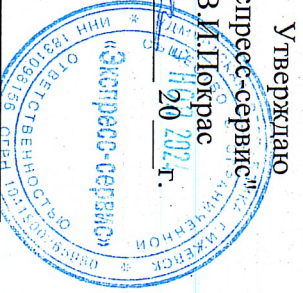
20 г.

МЕНЮ

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

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

20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углевод, 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																
37	Салат из сырых овощей/капуста, помидоры, огурцы, морковь/	71,2	0,79	7,06	3,73	79,72	20,42	13,13	24,09	0,46	0	253,97	3,34	0,03	14,52	14,14
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	26,41
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	28,08
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	3,45
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Завтрак'		521,24	16,96	17,53	78,15	530,98	99,86	54,09	169,6	2,43	22,46	301,47	6,47	0,23	24,98	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	17,68
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	56,20
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	23,81
2	Батон школьный	88,4	7,58	3,37	51,59	266,00	15,75	10,73	59,36	0,84	1,72	2,99	2,31	0,09	0	6,10
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'		778,40	28,66	34,00	134,43	931,07	204,8	116,2	369,4	5,85	52,77	516,18	6,92	0,68	38,48	112,50

08.11



Согласовано
МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустыльцева

20 г.

МЕНЮ

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

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Докрас

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																
1	Салат из свежих огурцов	62	0,39	4,84	2,21	52,79	12,98	6,2	19,19	0,29	0	4,65	2,78	0,01	1,98	13,72
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	32,68
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	3,45
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
Итого за 'Завтрак'		512,00	16,82	22,25	82,98	593,80	52,14	31,48	160,4	2,37	31,66	215,86	6,37	0,38	2,06	75,00

Обед																
39	Борщ из св.капусты с картофелем	200	1,34	3,04	10,75	72,48	28,96	16	36	0,77	14,16	152,6	0,16	0,03	6,45	15,40
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	61,03
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
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	9,50
2	Батон школьный	72,5	6,21	2,76	42,30	218,07	12,91	8,79	48,66	0,69	1,41	2,45	1,89	0,08	0	5,00
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Обед'		717,47	32,72	21,14	119,58	780,95	76,76	151,9	286,1	5,98	85,32	265,44	3,13	0,35	6,45	112,50

08/11

Согласовано
МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

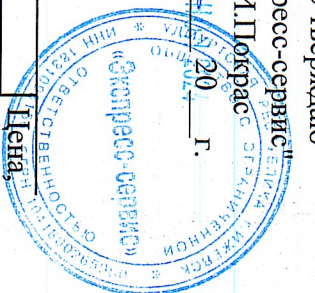
МЕНЮ

10 День, четверг, 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)							Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	В1,мг	В1,мг	С,мг			

Завтрак																	
206	Десерт в фруктовом соусе	99,7	0,45	0,25	32,63	126,52	16,8	9,69	12,59	1,49	0	28,55	0,36	0,02	6,03	22,60	
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	26,10	
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	5,31	
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	20,99	
Итого за 'Завтрак'		556,65	14,45	11,65	108,04	582,53	155,5	63,45	249	3,33	60,49	100,64	1,9	0,22	8,41	75,00	

Обед																	
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,91	2,99	6,59	54,17	27,22	9,86	18,35	0,35	0	121,42	1,39	0,02	21,2	4,69	
48	Суп Крестынский с крупой	210	1,61	3,24	12,37	83,17	23,26	15,49	38,4	0,53	14,87	196,81	0,17	0,04	6,72	14,48	
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	47,53	
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	28,08	
2	Батон школьный	54,5	4,67	2,08	31,81	163,99	9,71	6,61	36,59	0,52	1,06	1,84	1,42	0,06	0	3,76	
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	
Итого за 'Обед'		777,00	29,57	21,20	103,94	714,04	156,4	75,09	226,6	3,52	43,55	370,78	6,17	0,29	38,52	112,50	

08.11

Согласовано
МБОУ "СОЦ №8"

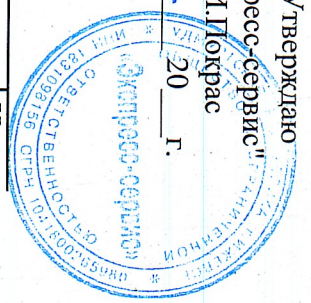


М.А. Пустынцева

МЕНЮ

" 20 г.

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



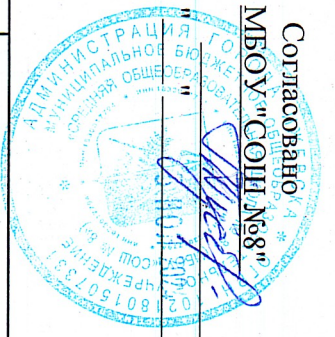
" 20 г.

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	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	26,68			
112	Омлет натуральный	57,4	5,02	6,09	1,23	79,65	43,75	6,72	80,01	0,83	67,35	118,06	0,27	0,03	0,12	23,18			
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	3,45			
603	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'		507,39	22,09	21,34	100,70	668,59	328,5	114,8	491,1	4,43	133,9	193,14	2,5	0,4	2,64	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	22,68			
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	1,99			
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	58,06			
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	67	5,74	2,55	39,08	201,49	11,93	8,13	44,96	0,64	1,31	2,26	1,75	0,07	0	4,62			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92			
Итого за 'Обед'		761,96	25,22	37,82	108,05	866,00	85,82	61,65	284,4	3,68	66,09	554,63	5,35	0,7	17,65	112,50			

08.11

Согласовано
МБОУ "СОЦ. №8"



М.А. Пустынцева

20 г.

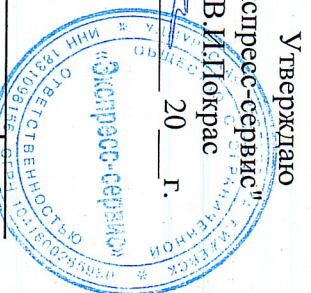
МЕНЮ

12 день, суббота, 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	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				

Завтрак																
ТТК 229	Салат Летний	82,5	2,27	8,64	5,55	107,89	18,11	11,47	45,71	0,72	18,57	56,42	3,88	0,04	4,29	19,57
271	Коллеты 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	31,14
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	12,56
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	3,45
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	8,28
Итого за 'Завтрак'		532,54	15,09	23,79	80,97	592,84	101,4	56,64	228,6	2,63	45,95	106,69	6,8	0,3	4,67	75,00

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	16,20
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
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	59,67
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	18,94
2	Батон школьный	54,1	4,64	2,06	31,55	162,67	9,63	6,56	36,3	0,51	1,05	1,83	1,41	0,06	0	3,73
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Обед'		766,56	25,87	36,63	105,79	851,13	64,22	74,15	283,7	3,49	32,99	321,01	4,33	0,7	9,47	112,50

08.11