



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



Утверждаю  
"Экспресс-сервис"  
В.И.Покрас  
" 20 г.

**МЕНЮ**

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Углевод, ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	Жиры, всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>																
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	34,58
82	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	31,09
83	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
84	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
85	Батон школьный	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>523,24</b>	<b>19,70</b>	<b>11,17</b>	<b>89,83</b>	<b>532,33</b>	<b>42,84</b>	<b>37,44</b>	<b>123,7</b>	<b>1,53</b>	<b>38,37</b>	<b>608,89</b>	<b>2,84</b>	<b>0,13</b>	<b>1,38</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
86	Щи 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	15,35
87	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
88	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	1,84
89	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
90	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	12,20
91	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
92	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	8,32
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>767,80</b>	<b>27,55</b>	<b>38,21</b>	<b>103,36</b>	<b>854,60</b>	<b>99,16</b>	<b>115</b>	<b>324,8</b>	<b>5,53</b>	<b>93,61</b>	<b>327,93</b>	<b>5,14</b>	<b>0,68</b>	<b>15,46</b>	<b>112,50</b>

08.09



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



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

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
<b>Завтрак</b>																
13	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	79,8	1,21	3,98	8,77	72,05	36,2	13,11	24,41	0,47	0	161,49	1,85	0,02	28,19	6,91
371	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
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	19,47
149	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>539,80</b>	<b>15,99</b>	<b>19,85</b>	<b>96,68</b>	<b>621,13</b>	<b>124,3</b>	<b>39,86</b>	<b>178,1</b>	<b>2,34</b>	<b>26,63</b>	<b>209,02</b>	<b>5,73</b>	<b>0,25</b>	<b>28,6</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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
133	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	20,41
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	54,45
944	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	14,64
2	Батон школьный	83,53	7,16	3,19	48,75	251,35	14,88	10,14	56,09	0,79	1,63	2,82	2,18	0,09	0	5,68
1485	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>833,53</b>	<b>41,87</b>	<b>22,87</b>	<b>137,16</b>	<b>901,81</b>	<b>165,5</b>	<b>124</b>	<b>405,9</b>	<b>7,61</b>	<b>81,05</b>	<b>357,31</b>	<b>7,17</b>	<b>0,71</b>	<b>10,82</b>	<b>112,50</b>

02.09



Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

2024 г.



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мкг	B1, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>																
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	64,26	0,56	2,91	2,62	37,88	12,37	9,07	19,2	0,42	0	41,35	1,65	0,02	4,18	15,42
108	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	23,24
19	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	25,00
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>514,26</b>	<b>17,18</b>	<b>16,86</b>	<b>76,54</b>	<b>520,44</b>	<b>131,1</b>	<b>61,48</b>	<b>249,1</b>	<b>2,51</b>	<b>34,72</b>	<b>103,89</b>	<b>5,74</b>	<b>0,28</b>	<b>14,84</b>	<b>75,00</b>

**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	14,69
177	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
36	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	56,11
314	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	23,01
3	Батон школьный	69,56	5,97	2,65	40,60	209,31	12,39	8,44	46,71	0,66	1,36	2,35	1,81	0,07	0	4,73
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>762,06</b>	<b>27,11</b>	<b>32,94</b>	<b>101,17</b>	<b>795,96</b>	<b>150,5</b>	<b>81,32</b>	<b>284</b>	<b>4,37</b>	<b>47,51</b>	<b>393,07</b>	<b>5,1</b>	<b>0,57</b>	<b>39,67</b>	<b>112,50</b>

0109



Согласовано  
МБОУ "СОИИ №8"  
М.А. Пустынцева  
20 \_\_\_\_ Г.  
**МЕНЮ**



Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"  
В.И. Покрас  
" 20 СЕН 2014 " г.  
"Экспресс-сервис"

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена, руб.		
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
176:230	Творожно - банановое суфле	88,97	10,59	6,79	20,76	183,95	93,3	25,57	138,3	0,67	56,72	68,3	0,31	0,04	3,27	44,90
176:183	Стушенное 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	7,02
180:204	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	16,76
188:585	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	3,40
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>553,97</b>	<b>24,13</b>	<b>19,12</b>	<b>112,68</b>	<b>709,72</b>	<b>260,5</b>	<b>84,07</b>	<b>378,7</b>	<b>2,52</b>	<b>102,4</b>	<b>153,75</b>	<b>1,96</b>	<b>0,28</b>	<b>3,83</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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	8,66
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	15,25
176:197	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
219	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	46,02
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	19,47
2	Батон школьный	49,42	4,24	1,88	28,84	148,71	8,81	6	33,18	0,47	0,96	1,67	1,29	0,05	0	3,36
103	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>851,92</b>	<b>36,60</b>	<b>22,87</b>	<b>148,31</b>	<b>920,61</b>	<b>199,1</b>	<b>101,2</b>	<b>280,1</b>	<b>5,41</b>	<b>44,77</b>	<b>627,97</b>	<b>9,11</b>	<b>0,4</b>	<b>40,64</b>	<b>112,50</b>

01.09





Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

### МЕНЮ

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

20 г.

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена, руб.		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																
100	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	16,41
50	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
150	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	17,01
200	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
67,95	Батон школьный	67,95	5,83	2,59	39,66	204,47	12,11	8,25	45,62	0,64	1,33	2,3	1,77	0,07	0	4,62
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>567,95</b>	<b>18,14</b>	<b>29,46</b>	<b>103,12</b>	<b>740,51</b>	<b>86,42</b>	<b>55,69</b>	<b>245,6</b>	<b>3,75</b>	<b>61,21</b>	<b>75,69</b>	<b>7,52</b>	<b>0,4</b>	<b>11,45</b>	<b>75,00</b>
<b>Итого за "</b>																
250	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	16,93
12,5	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
5	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	1,84
90	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	41,83
150	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	25,00
48,53	Батон школьный	48,53	4,16	1,85	28,32	146,03	8,65	5,89	32,59	0,46	0,95	1,64	1,27	0,05	0	3,30
200	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
<b>Итого за "</b>		<b>756,03</b>	<b>27,15</b>	<b>23,99</b>	<b>107,68</b>	<b>738,65</b>	<b>131,6</b>	<b>82</b>	<b>298,2</b>	<b>4,24</b>	<b>64,89</b>	<b>421,77</b>	<b>7,16</b>	<b>0,38</b>	<b>98,58</b>	<b>112,50</b>

01.08

Согласовано

МБОУ "СОШ №8"

М.А. Пустынцева

20 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Докрас

20 г.



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг
<b>Завтрак</b>																
257	Апельсин под абрикосовым соусом	100	0,82	0,16	21,03	84,04	30,38	12,41	21,12	0,34	0	19,23	0,28	0,03	47,12	40,99
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	16,76
2	Батон школьный	78,53	6,73	3,00	45,83	236,30	13,99	9,53	52,73	0,75	1,53	2,65	2,05	0,08	0	5,34
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	6,75
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	5,16
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>540,53</b>	<b>14,56</b>	<b>15,06</b>	<b>114,16</b>	<b>637,39</b>	<b>162,3</b>	<b>76,42</b>	<b>273,9</b>	<b>2,75</b>	<b>65,53</b>	<b>93,12</b>	<b>3,08</b>	<b>0,33</b>	<b>49,18</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
369	Пуштые шьд	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	20,09
174	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	49,89
174	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	60,59	5,20	2,31	35,36	182,32	10,8	7,35	40,68	0,58	1,18	2,05	1,58	0,06	0	4,12
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	19,34
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>783,09</b>	<b>31,99</b>	<b>27,29</b>	<b>122,52</b>	<b>849,57</b>	<b>91,64</b>	<b>75,83</b>	<b>323,4</b>	<b>4,01</b>	<b>29,35</b>	<b>711,65</b>	<b>11,88</b>	<b>0,26</b>	<b>12,09</b>	<b>112,50</b>

01.09





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

**МЕНЮ**

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

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



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг
<b>Завтрак</b>																
1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	97,4	1,01	4,95	5,00	67,34	17,02	18,06	25,92	0,84	0	116,59	2,77	0,05	21,95	21,68
370	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
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	12,20
1	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 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	5,16
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>554,40</b>	<b>11,69</b>	<b>17,08</b>	<b>78,23</b>	<b>503,38</b>	<b>46,38</b>	<b>93,93</b>	<b>176,3</b>	<b>3,88</b>	<b>19,9</b>	<b>154,07</b>	<b>5,78</b>	<b>0,27</b>	<b>23,15</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
36	Суп из овощей	240	1,85	3,71	11,69	84,66	25,72	19,53	49,03	0,7	16,99	230,51	0,19	0,07	8,64	18,35
176	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(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	58,67
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	17,01
1	Батон школьный	66,33	5,69	2,53	38,71	199,59	11,82	8,05	44,54	0,63	1,29	2,24	1,73	0,07	0	4,51
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>758,83</b>	<b>27,32</b>	<b>36,79</b>	<b>100,85</b>	<b>834,47</b>	<b>81,78</b>	<b>73,5</b>	<b>309,7</b>	<b>4,74</b>	<b>103,8</b>	<b>616,47</b>	<b>5,35</b>	<b>0,72</b>	<b>8,78</b>	<b>112,50</b>

01.09



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

**МЕНЮ**

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

Утверждено  
Директор ООС "Экспресс-сервис"  
В.И.Покрас  
" 20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена, руб.		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	С, мг
17	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	72	0,80	7,13	3,77	80,57	20,64	13,27	24,34	0,47	0	256,68	3,38	0,03	14,68	13,09
219	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	25,57
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	25,00
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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>522,00</b>	<b>18,33</b>	<b>18,71</b>	<b>80,38</b>	<b>555,64</b>	<b>152,9</b>	<b>60,32</b>	<b>209</b>	<b>2,48</b>	<b>28,46</b>	<b>315,18</b>	<b>6,5</b>	<b>0,24</b>	<b>25,4</b>	<b>75,00</b>

**Завтрак**

**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	12,20
78	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	56,11
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	23,01
2	Батон школьный	72,21	6,19	2,75	42,14	217,28	12,87	8,76	48,49	0,69	1,41	2,44	1,88	0,08	0	4,91
103	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>772,21</b>	<b>25,84</b>	<b>35,57</b>	<b>103,07</b>	<b>818,96</b>	<b>169,8</b>	<b>95,79</b>	<b>323,9</b>	<b>5,16</b>	<b>48,91</b>	<b>394,79</b>	<b>6,76</b>	<b>0,65</b>	<b>50,69</b>	<b>112,50</b>

01.09





Согласовано  
МБОУ "СОШ №8"  
" 20 " ЯНВ 2024 г.  
М.А. Пустышцева

**МЕНЮ**

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



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																	
248	Десерт в фруктовом соусе	78,62	0,36	0,19	25,74	99,82	13,26	7,65	9,94	1,18	0	22,53	0,28	0,02	4,76	15,73	
118	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	22,70	
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	5,16	
718	Пирожки печеные с мясом	75	9,93	3,79	25,59	175,55	12,39	86,39	1,09	4,05	9,1	1,94	0,06	0,04	31,41	75,00	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560,62</b>	<b>17,67</b>	<b>12,86</b>	<b>109,69</b>	<b>614,34</b>	<b>156,3</b>	<b>65,54</b>	<b>275,1</b>	<b>3,38</b>	<b>61,84</b>	<b>97,65</b>	<b>2,47</b>	<b>0,24</b>	<b>7,15</b>	<b>75,00</b>	
<b>Обед</b>																	
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	13,54	
178 197	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	
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	1,84	
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	56,59	
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	14,94	
260	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	6,75	
2	Батон школьный	71,77	6,15	2,74	41,89	215,96	12,79	8,71	48,19	0,68	1,4	2,43	1,87	0,07	0	4,88	
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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>734,27</b>	<b>36,39</b>	<b>23,84</b>	<b>119,34</b>	<b>819,00</b>	<b>83,38</b>	<b>155,3</b>	<b>288,6</b>	<b>6,29</b>	<b>96,97</b>	<b>273,42</b>	<b>3,18</b>	<b>0,36</b>	<b>6,46</b>	<b>112,50</b>	



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



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

10 день, четверг, 7-11 лет ,осенне- зимний сезон

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углевод. ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
<b>Завтрак</b>																
1	Салат из свежих огурцов	75,65	0,48	5,91	2,69	64,41	15,84	7,57	23,42	0,35	0	5,67	3,39	0,01	2,42	16,62
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	32,59
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	19,47
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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>525,65</b>	<b>16,91</b>	<b>23,31</b>	<b>83,47</b>	<b>605,43</b>	<b>55</b>	<b>32,85</b>	<b>164,6</b>	<b>2,43</b>	<b>31,66</b>	<b>216,88</b>	<b>6,98</b>	<b>0,38</b>	<b>2,5</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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	8,66
46	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	15,02
100-107	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
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	46,02
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	25,00
2	Батон школьный	56,5	4,84	2,15	32,96	169,95	10,06	6,85	37,92	0,54	1,1	1,91	1,47	0,06	0	3,84
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>858,98</b>	<b>30,65</b>	<b>23,88</b>	<b>111,85</b>	<b>771,95</b>	<b>179,3</b>	<b>84,85</b>	<b>247,4</b>	<b>3,88</b>	<b>46,43</b>	<b>489,29</b>	<b>7,18</b>	<b>0,31</b>	<b>53,93</b>	<b>112,50</b>

01.08





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



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

**МЕНЮ**

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг
<b>Завтрак</b>																
а	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	22,34
з	Омлет натуральный	74,48	6,52	7,64	1,63	101,12	56,78	8,72	103,8	1,08	85,62	149,94	0,32	0,03	0,15	28,24
в	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
и	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>524,48</b>	<b>23,59</b>	<b>22,89</b>	<b>101,09</b>	<b>690,05</b>	<b>341,6</b>	<b>116,8</b>	<b>514,9</b>	<b>4,68</b>	<b>152,2</b>	<b>225,02</b>	<b>2,55</b>	<b>0,41</b>	<b>2,68</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
а	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	20,41
к 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
а	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	1,84
и	Коглета 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	41,83
г	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	19,47
в	Батон школьный	63,53	5,45	2,42	37,08	191,17	11,32	7,71	42,66	0,6	1,24	2,15	1,66	0,07	0	4,32
и	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	25,69	98,79	8,04	2,8	4,96	0,14	0	1,76	0,04	0,01	12,94	13,59
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>771,03</b>	<b>30,84</b>	<b>23,44</b>	<b>128,23</b>	<b>838,89</b>	<b>93,65</b>	<b>65,82</b>	<b>286,7</b>	<b>3,63</b>	<b>63,67</b>	<b>298,46</b>	<b>7,53</b>	<b>0,37</b>	<b>19,86</b>	<b>112,50</b>

01.09



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

**МЕНЮ**



Утверждаю  
"Экспресс-сервис"  
В.И. Покрас  
2024 г.

12 день, суббота, 7-11 лет, осенне-зимний сезон

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																
129	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	22,18
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
310	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	9,64
2	Батон школьный	61,33	5,26	2,34	35,79	184,55	10,93	7,44	41,18	0,58	1,2	2,07	1,6	0,06	0	4,17
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>561,33</b>	<b>16,54</b>	<b>26,05</b>	<b>88,76</b>	<b>649,75</b>	<b>107,2</b>	<b>60,44</b>	<b>245,8</b>	<b>2,9</b>	<b>50,1</b>	<b>119,01</b>	<b>7,91</b>	<b>0,32</b>	<b>5,58</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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	15,31
187	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
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
942008	Рис припущенный	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	18,15
5201994	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
2	Батон школьный	75,6	6,48	2,88	44,12	227,46	13,47	9,17	50,75	0,72	1,47	2,55	1,97	0,08	0	5,14
048	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	5,16
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>855,09</b>	<b>22,56</b>	<b>25,59</b>	<b>134,59</b>	<b>854,20</b>	<b>66,27</b>	<b>73,72</b>	<b>251,8</b>	<b>3,46</b>	<b>38,87</b>	<b>397,83</b>	<b>5,77</b>	<b>0,37</b>	<b>8,11</b>	<b>112,50</b>

01.09