



Согласовано  
МБОУ "СОИЦ №28"

Е.В. Варламова  
2024 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Токрас  
20 г.



1 день, понедельник, 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.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, 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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>533,81</b>	<b>21,60</b>	<b>12,15</b>	<b>103,32</b>	<b>605,05</b>	<b>89,77</b>	<b>43,45</b>	<b>174,4</b>	<b>1,55</b>	<b>43,15</b>	<b>160,15</b>	<b>2,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,59</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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
ГТК 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750,89</b>	<b>28,68</b>	<b>37,35</b>	<b>102,76</b>	<b>849,41</b>	<b>89,39</b>	<b>113,1</b>	<b>325,3</b>	<b>5,51</b>	<b>84,1</b>	<b>287,39</b>	<b>5,5</b>	<b>0,69</b>	<b>12,32</b>	<b>112,50</b>



СОВАНО  
ОУ "СОШ №28"  
Е.В. Варламова  
20.09.2019 г.

**МЕНЮ**



Директор ООО "Экспресс-сервис"  
В.И. Покрыс  
20.09.2019 г.

2 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.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
<b>Завтрак</b>																
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>536,31</b>	<b>15,72</b>	<b>19,21</b>	<b>96,21</b>	<b>612,34</b>	<b>124,3</b>	<b>39,54</b>	<b>175,4</b>	<b>2,31</b>	<b>26,47</b>	<b>211,89</b>	<b>5,62</b>	<b>0,25</b>	<b>29,12</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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
332	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	0,04	0	0	0	0	0	2,72
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>768,96</b>	<b>40,34</b>	<b>21,56</b>	<b>126,54</b>	<b>842,72</b>	<b>159,8</b>	<b>114,6</b>	<b>384,1</b>	<b>7,11</b>	<b>95,46</b>	<b>334,2</b>	<b>5,29</b>	<b>0,68</b>	<b>6,95</b>	<b>112,50</b>



Исполнитель: **В.В. Варламова**  
 "02" **2024** г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
 Директор ООО "Экспресс-сервис"  
**В.И. Покрас**  
 "20" **2024** г.



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.		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
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
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>537,31</b>	<b>15,12</b>	<b>12,27</b>	<b>84,56</b>	<b>502,12</b>	<b>80,61</b>	<b>50,49</b>	<b>163,3</b>	<b>2,33</b>	<b>23,63</b>	<b>113,25</b>	<b>3,73</b>	<b>0,22</b>	<b>18,73</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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
ПК 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 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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>715,92</b>	<b>26,15</b>	<b>32,35</b>	<b>94,34</b>	<b>759,82</b>	<b>146,3</b>	<b>77,13</b>	<b>271</b>	<b>4,17</b>	<b>45,98</b>	<b>349,89</b>	<b>4,89</b>	<b>0,55</b>	<b>38,64</b>	<b>112,50</b>



Совано  
 ОУ "СОШ №28"  
 Е.В. Варламова  
 20.11.2014

Директор ООО "Адрес-сервис"  
 В.И. Покрас  
 20.11.2014

**МЕНЮ**

4 день, четверг, 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.		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
138	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
139	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
140	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
141	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
142	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>524,39</b>	<b>20,87</b>	<b>16,86</b>	<b>104,42</b>	<b>644,52</b>	<b>221,2</b>	<b>75,52</b>	<b>331</b>	<b>2,32</b>	<b>85,42</b>	<b>132,53</b>	<b>1,86</b>	<b>0,27</b>	<b>2,91</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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
139	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
140	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
141	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
142	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
143	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>737,81</b>	<b>35,83</b>	<b>17,99</b>	<b>144,07</b>	<b>861,69</b>	<b>152,1</b>	<b>82,68</b>	<b>248,9</b>	<b>4,76</b>	<b>42,96</b>	<b>397,99</b>	<b>7,17</b>	<b>0,37</b>	<b>4,76</b>	<b>112,50</b>



Совано  
 ОУ "СОЦ №28"  
 Е.В. Варламова  
 2024 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
 Директор ООО "Экспресс-сервис"  
 В.И. Цюкрас  
 " 20 " Г.  
 \* Экспресс-сервис \*

5 день, пятница, 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.		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
162	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
268	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	34,27
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>506,61</b>	<b>16,07</b>	<b>26,07</b>	<b>88,60</b>	<b>645,45</b>	<b>68,25</b>	<b>48,1</b>	<b>220,6</b>	<b>3,35</b>	<b>60,86</b>	<b>72,85</b>	<b>5,67</b>	<b>0,37</b>	<b>6,5</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>751,11</b>	<b>24,11</b>	<b>38,22</b>	<b>103,09</b>	<b>842,44</b>	<b>119,1</b>	<b>79,63</b>	<b>315,9</b>	<b>4,09</b>	<b>58,6</b>	<b>486,73</b>	<b>5,25</b>	<b>0,74</b>	<b>28,32</b>	<b>112,50</b>

Составлено

БОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

2024 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

" " 20 г.

20

г.

6 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.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
<b>Завтрак</b>																
267	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>521,91</b>	<b>14,03</b>	<b>16,49</b>	<b>100,13</b>	<b>592,50</b>	<b>183,2</b>	<b>85,89</b>	<b>312,2</b>	<b>2,87</b>	<b>76,48</b>	<b>97,27</b>	<b>2,45</b>	<b>0,36</b>	<b>30,6</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
109	Пшштые шьд	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
ГТК 197	Окороч куриньй /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 куриньй	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
ГТК 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>754,17</b>	<b>30,49</b>	<b>26,53</b>	<b>121,23</b>	<b>831,83</b>	<b>88,61</b>	<b>73,32</b>	<b>316,3</b>	<b>3,89</b>	<b>27,46</b>	<b>689,91</b>	<b>11,65</b>	<b>0,25</b>	<b>11,27</b>	<b>112,50</b>

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

Составлено  
 ООО "СОЦ №28"  
 Е.В. Варламова  
 2024 г.  
**МЕНЮ**

7 день, понедельник, 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, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																
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	0,04	0	0	0	0	0	0	2,72
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>508,75</b>	<b>11,88</b>	<b>15,00</b>	<b>80,59</b>	<b>494,47</b>	<b>37,19</b>	<b>85,47</b>	<b>168,2</b>	<b>3,52</b>	<b>20,07</b>	<b>97,48</b>	<b>4,65</b>	<b>0,26</b>	<b>11,34</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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 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	58,88
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>763,48</b>	<b>23,87</b>	<b>35,22</b>	<b>101,74</b>	<b>810,82</b>	<b>82,81</b>	<b>71,93</b>	<b>313,2</b>	<b>4,49</b>	<b>100,2</b>	<b>626,22</b>	<b>5,33</b>	<b>0,71</b>	<b>10,26</b>	<b>112,50</b>



Составлено  
 ОУ "СОШ №28" Е.В. Варламова  
 20.11.2017 г.

**МЕНЮ**

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



Утверждаю  
 Директор ООО "Экспресс-сервис"  
 В.И. Покрас  
 20.11.2017 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	С, мг
<b>Завтрак</b>																
13	Салат из белокачанной 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
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	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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>582,66</b>	<b>19,95</b>	<b>16,45</b>	<b>100,71</b>	<b>621,23</b>	<b>131,8</b>	<b>61,24</b>	<b>194,7</b>	<b>2,84</b>	<b>22,96</b>	<b>250,88</b>	<b>6,13</b>	<b>0,26</b>	<b>46,91</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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 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	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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>761,73</b>	<b>27,23</b>	<b>33,36</b>	<b>124,70</b>	<b>880,91</b>	<b>201,9</b>	<b>114,2</b>	<b>358,2</b>	<b>5,7</b>	<b>52,44</b>	<b>515,61</b>	<b>6,48</b>	<b>0,66</b>	<b>38,48</b>	<b>112,50</b>



СОВАНО

ООУ "СОИЛ №28"

Е.В. Варламова  
2024 г.

**МЕНЮ**

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

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																	
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	0,04	0	0	0	0	0	0	2,72	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>517,59</b>	<b>17,59</b>	<b>23,46</b>	<b>86,65</b>	<b>621,49</b>	<b>51,89</b>	<b>38,63</b>	<b>172,4</b>	<b>4,05</b>	<b>31,66</b>	<b>491,69</b>	<b>6,68</b>	<b>0,42</b>	<b>1,89</b>	<b>75,00</b>	
<b>Обед</b>																	
19	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	
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	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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>716,56</b>	<b>32,81</b>	<b>18,32</b>	<b>113,49</b>	<b>731,09</b>	<b>128,4</b>	<b>157,6</b>	<b>316,7</b>	<b>5,94</b>	<b>72,42</b>	<b>268,67</b>	<b>2,68</b>	<b>0,35</b>	<b>7,35</b>	<b>112,50</b>	

УТВЕРЖДАЮ

СООУ "СОИИ №28"

Е.В. Варламова

2022 г.

МЕНЮ



Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

" 02 " \_\_\_\_\_ Г.

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена, руб.		
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
268	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>556,07</b>	<b>14,45</b>	<b>11,65</b>	<b>107,85</b>	<b>581,79</b>	<b>155,4</b>	<b>63,4</b>	<b>248,9</b>	<b>3,32</b>	<b>60,49</b>	<b>100,48</b>	<b>1,9</b>	<b>0,22</b>	<b>8,38</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	8,40
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
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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>861,58</b>	<b>28,34</b>	<b>22,71</b>	<b>120,66</b>	<b>787,29</b>	<b>179,5</b>	<b>83,55</b>	<b>257,6</b>	<b>3,71</b>	<b>42,4</b>	<b>489,8</b>	<b>7,52</b>	<b>0,32</b>	<b>53,93</b>	<b>112,50</b>

АСОВАНО

№ОУ "СОИИ №28"

Е.В. Варламова

2004 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

20

г.

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

№	Наименование блюда	Выход,		Белки	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена,		
		г	г					Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
302	Каша овсяная молочная	200	44,23	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	1,22	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	29,18	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	26,05	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>506,85</b>	<b>100,68</b>	<b>22,04</b>	<b>21,29</b>	<b>100,68</b>	<b>667,84</b>	<b>328,1</b>	<b>114,8</b>	<b>490,4</b>	<b>4,43</b>	<b>133,3</b>	<b>192,03</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,64</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																	
132	Рассольник Ленинградский	250	17,20	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	0,17	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	2,75	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	35,10	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	37,27	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	13,76	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,72
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>758,85</b>	<b>106,24</b>	<b>24,95</b>	<b>37,70</b>	<b>106,24</b>	<b>856,65</b>	<b>85,27</b>	<b>61,27</b>	<b>282,4</b>	<b>3,65</b>	<b>66,03</b>	<b>554,53</b>	<b>5,27</b>	<b>0,7</b>	<b>17,65</b>	<b>112,50</b>

Составлено

АБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

" 2012 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
Директор АБОУ "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

" 20 г.



12 день, суббота, 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, мг	В1, мг	С, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
ТК 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	Коглеты 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 пшениная 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515,97</b>	<b>14,63</b>	<b>22,06</b>	<b>79,86</b>	<b>571,18</b>	<b>97,73</b>	<b>54,33</b>	<b>219,4</b>	<b>2,49</b>	<b>42,23</b>	<b>95,37</b>	<b>6,02</b>	<b>0,29</b>	<b>3,81</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	15,59
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
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
942008	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>759,21</b>	<b>25,99</b>	<b>36,64</b>	<b>106,52</b>	<b>854,69</b>	<b>63,92</b>	<b>73,61</b>	<b>283,2</b>	<b>3,48</b>	<b>32,68</b>	<b>310,36</b>	<b>4,39</b>	<b>0,7</b>	<b>9,21</b>	<b>112,50</b>