



Е.В. Варламова  
2024 г.

**МЕНЮ**

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

Утверждено

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

" 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, мг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
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
178/84	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
528/194	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	0,04	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>517,29</b>	<b>18,87</b>	<b>10,95</b>	<b>89,96</b>	<b>527,57</b>	<b>42,19</b>	<b>37,42</b>	<b>123,7</b>	<b>1,52</b>	<b>36,95</b>	<b>606,57</b>	<b>2,84</b>	<b>0,13</b>	<b>1,38</b>	<b>75,00</b>

**Обед**

41	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	15,30
178/107	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
5	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
251	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>762,80</b>	<b>27,42</b>	<b>37,23</b>	<b>103,19</b>	<b>844,54</b>	<b>94,95</b>	<b>114,6</b>	<b>321,9</b>	<b>5,52</b>	<b>86,26</b>	<b>319,93</b>	<b>5,12</b>	<b>0,68</b>	<b>15,44</b>	<b>112,50</b>

Согласовано

МБОУ "СОШ №28"

Е.В.

" 01 " 10



Директор ООО "Экспресс-сервис" *[Signature]*

" " 20 Г. 10



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена, руб.	
			всего	г				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг
<b>Завтрак</b>																
13	Салат из блочкоанной 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
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
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>533,48</b>	<b>15,89</b>	<b>19,54</b>	<b>95,99</b>	<b>615,42</b>	<b>121,4</b>	<b>38,82</b>	<b>176,2</b>	<b>2,31</b>	<b>26,63</b>	<b>196,23</b>	<b>5,59</b>	<b>0,25</b>	<b>26,36</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
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	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
314	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>795,15</b>	<b>38,58</b>	<b>21,41</b>	<b>114,76</b>	<b>786,32</b>	<b>158,6</b>	<b>119,4</b>	<b>380,2</b>	<b>7,25</b>	<b>80,3</b>	<b>356,01</b>	<b>6,17</b>	<b>0,67</b>	<b>10,82</b>	<b>112,50</b>

Согласовано

МБОУ "СОШ №28"

Е.В. В



**МЕНЮ**



Директор ООО "Экспресс-сервис" Р.И. Покрас

" 20 " 20 20 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	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
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	23,79
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	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>550,46</b>	<b>14,88</b>	<b>14,12</b>	<b>75,16</b>	<b>479,69</b>	<b>136,3</b>	<b>58,88</b>	<b>198</b>	<b>2,39</b>	<b>29,2</b>	<b>146,31</b>	<b>4,06</b>	<b>0,22</b>	<b>21,29</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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
76	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	55,70
334	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
686	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>761,30</b>	<b>27,09</b>	<b>32,92</b>	<b>100,57</b>	<b>794,26</b>	<b>152,7</b>	<b>81,93</b>	<b>284,8</b>	<b>4,4</b>	<b>47,5</b>	<b>393,18</b>	<b>5,09</b>	<b>0,57</b>	<b>40,76</b>	<b>112,50</b>

Согласовано

МБОУ "СОШ №2



МЭНЮ

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"



" " 20 г.

4 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.		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
ТК 250	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
ТК 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
302/2004	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
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	3,40
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>549,86</b>	<b>23,90</b>	<b>18,81</b>	<b>110,36</b>	<b>697,18</b>	<b>247,9</b>	<b>82,84</b>	<b>370,6</b>	<b>2,52</b>	<b>101,7</b>	<b>152,08</b>	<b>1,95</b>	<b>0,28</b>	<b>3,84</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
14	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
ТК 105	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	47,21
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>831,18</b>	<b>36,33</b>	<b>21,83</b>	<b>146,30</b>	<b>903,10</b>	<b>189,5</b>	<b>97,78</b>	<b>274</b>	<b>5,29</b>	<b>44,78</b>	<b>584,85</b>	<b>8,63</b>	<b>0,39</b>	<b>33,11</b>	<b>112,50</b>

Согласовано

МБОУ "СОШ №28"



Утверждаю

Директор МБОУ "Экспресс-сервис"

В.А. Покрас

" 20



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена, руб.		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
Завтрак																
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
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	34,04
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
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>541,92</b>	<b>15,91</b>	<b>28,47</b>	<b>87,93</b>	<b>662,18</b>	<b>81,78</b>	<b>52,53</b>	<b>228,1</b>	<b>3,51</b>	<b>60,7</b>	<b>74,81</b>	<b>6,84</b>	<b>0,37</b>	<b>11,45</b>	<b>75,00</b>

Обед

99	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
257	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
92	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
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	5,23
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>790,83</b>	<b>17,02</b>	<b>27,20</b>	<b>105,50</b>	<b>726,36</b>	<b>116,9</b>	<b>71,06</b>	<b>250,8</b>	<b>3,65</b>	<b>57,28</b>	<b>255,06</b>	<b>5</b>	<b>0,4</b>	<b>20,4</b>	<b>112,50</b>

Согласовано  
МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варшавская



Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Дюкрас

" 20 " г. 2018



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, мкг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
267	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
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	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
4	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
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	5,23
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500,26</b>	<b>12,02</b>	<b>13,96</b>	<b>95,04</b>	<b>541,68</b>	<b>153,7</b>	<b>71,5</b>	<b>252,2</b>	<b>2,44</b>	<b>64,98</b>	<b>89,9</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>43,65</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
100	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	18,42
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
335	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	51,21
198	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>786,18</b>	<b>32,26</b>	<b>27,41</b>	<b>124,32</b>	<b>858,87</b>	<b>92,19</b>	<b>76,2</b>	<b>325,5</b>	<b>4,03</b>	<b>29,41</b>	<b>711,76</b>	<b>11,96</b>	<b>0,26</b>	<b>12,09</b>	<b>112,50</b>

Согласовано  
МБОУ "СОШ № 20"



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

7 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>																
2	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
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	32,56
310	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
680	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>546,40</b>	<b>11,60</b>	<b>16,67</b>	<b>77,82</b>	<b>497,85</b>	<b>44,98</b>	<b>92,44</b>	<b>174,2</b>	<b>3,82</b>	<b>19,9</b>	<b>144,49</b>	<b>5,55</b>	<b>0,27</b>	<b>21,34</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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
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
6	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	58,67
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
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>728,39</b>	<b>27,83</b>	<b>36,54</b>	<b>104,48</b>	<b>849,13</b>	<b>79,2</b>	<b>71,4</b>	<b>308</b>	<b>4,71</b>	<b>101,2</b>	<b>578,37</b>	<b>5,57</b>	<b>0,72</b>	<b>7,34</b>	<b>112,50</b>

Согласовано

МБОУ "СОШ №28"

" " "



День, вторник, 7-11 лет, осенне-зимний период

Директор МБОУ "Экспресс-сервис"  
В.И. Покрас



№	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>																
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 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	26,23
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>526,51</b>	<b>18,38</b>	<b>19,16</b>	<b>80,61</b>	<b>560,68</b>	<b>154,2</b>	<b>61,15</b>	<b>210,5</b>	<b>2,51</b>	<b>28,46</b>	<b>331,26</b>	<b>6,72</b>	<b>0,24</b>	<b>26,31</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
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
158	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
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>788,68</b>	<b>27,25</b>	<b>36,20</b>	<b>112,69</b>	<b>868,52</b>	<b>172,7</b>	<b>97,79</b>	<b>334,9</b>	<b>5,31</b>	<b>49,23</b>	<b>395,35</b>	<b>7,19</b>	<b>0,66</b>	<b>50,69</b>	<b>112,50</b>



Согласовано  
МБОУ "СОШ №28"



середы, 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	ГЭ, мг		В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																
268	Десерт в фруктовом соусе	63,5	0,29	0,16	20,79	80,63	10,71	6,18	8,02	0,95	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	0,23	0,16	1,24	23,96	
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	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	1,94	0,06	0,04	31,41	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>545,50</b>	<b>17,60</b>	<b>12,82</b>	<b>104,73</b>	<b>595,14</b>	<b>153,8</b>	<b>64,07</b>	<b>273,2</b>	<b>3,15</b>	<b>61,84</b>	<b>93,32</b>	<b>2,42</b>	<b>0,23</b>	<b>6,24</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	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	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	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
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	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
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	2,92	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>772,36</b>	<b>32,86</b>	<b>23,67</b>	<b>119,62</b>	<b>803,82</b>	<b>91,52</b>	<b>156</b>	<b>297,6</b>	<b>6,14</b>	<b>103,5</b>	<b>319,42</b>	<b>3,07</b>	<b>0,36</b>	<b>8,09</b>	<b>112,50</b>



Согласовано  
МБОУ "СОШ №28"



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

" 20 " \_\_\_\_\_ г.



11 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>																
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	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
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	21,02
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>518,23</b>	<b>23,04</b>	<b>22,49</b>	<b>100,93</b>	<b>683,64</b>	<b>336,8</b>	<b>116,1</b>	<b>506,2</b>	<b>4,59</b>	<b>146,7</b>	<b>215,44</b>	<b>2,55</b>	<b>0,41</b>	<b>2,66</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>																
132	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
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
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
50	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
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>713,50</b>	<b>27,76</b>	<b>37,56</b>	<b>100,97</b>	<b>845,81</b>	<b>78,67</b>	<b>59,09</b>	<b>264,6</b>	<b>3,74</b>	<b>59,4</b>	<b>499,3</b>	<b>5,18</b>	<b>0,69</b>	<b>16,3</b>	<b>112,50</b>

Согласовано  
МБОУ "СОШ №28"



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



" 20

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
<b>Завтрак</b>																
ПК 229	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
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	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
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>550,15</b>	<b>15,58</b>	<b>25,63</b>	<b>82,23</b>	<b>616,11</b>	<b>105,2</b>	<b>59,08</b>	<b>238,3</b>	<b>2,79</b>	<b>49,89</b>	<b>118,63</b>	<b>7,62</b>	<b>0,31</b>	<b>5,58</b>	<b>75,00</b>

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	14,22
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
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
04/2008	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	19,67
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	1,77
2	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>847,74</b>	<b>21,93</b>	<b>25,31</b>	<b>130,30</b>	<b>832,08</b>	<b>64,96</b>	<b>72,83</b>	<b>246,8</b>	<b>3,39</b>	<b>38,73</b>	<b>397,58</b>	<b>5,58</b>	<b>0,36</b>	<b>8,11</b>	<b>112,50</b>