



Согласовано
МБОУ СОШ №28
Е.В. Варламова
20.04.2014 г.

МЕНЮ

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

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
" 20 " 2014 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
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																
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	17,29
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	59,81
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



Е.В. Варламова
2024 г.

МЕНЮ

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

Утверждаю
Директор ООО "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, мг		В1, мг	С, 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																
112	Рассольник 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
17К 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
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	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
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'		733,66	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



Е.В. Варламова
2024 г.

МЕНЮ



Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Иокрас
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	
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
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	56,20
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	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

Составлено
МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова
20 24 Г.

МЕНЮ

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



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
Завтрак																
ГТК 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
ГТК 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	27,04
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
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
Итого за "																
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
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
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

ласовано

МБОУ "СОШ №28"

Е.В. Варламова

20 24 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

20 г.

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.		
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
Завтрак																
162	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
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	34,21
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	0,04	0	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	0,04	0	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



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



МЕНЮ

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	
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	Пуштые 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
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
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



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



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

МЕНЮ

№	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
Завтрак																
2	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'		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



Масовано
МБОУ "СОШ №28"
" 05 " 2024 г.

Е.В. Варламова
2024 г.

МЕНЮ

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

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



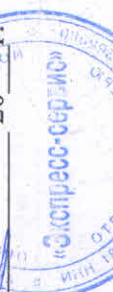
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
Завтрак																
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	71,2	0,79	7,06	3,73	79,72	20,42	13,13	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	0,04	0	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 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	56,20
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



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



МБОУ "СОП №28"
 Е.В. Варламова
 " 20 г.
МЕНЮ

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, 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																
79	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



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

Утверждаю
 Д.В. Варламова
 20 г.

МЕНЮ

10 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
Завтрак																
268	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
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
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 Крестьянский 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
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	0,04	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



...ласовано
МБОУ "СОШ №38"

Ф.В. Варламова
2024 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас
" " 20 г.



11 день, пятница, 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
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
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'		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

Утверждено

Директор ООО "Экспресс-сервис"

Е.В. Варламова

В.И. Покрас

"05" 2024 г.

" 20 г.

МЕНЮ

12 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				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, 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	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	31,14
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