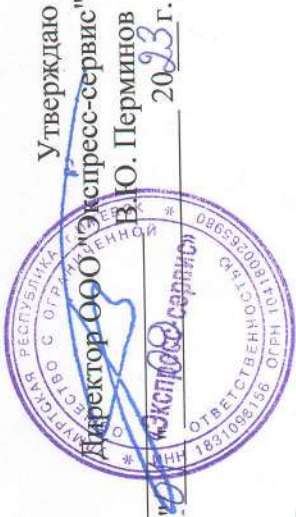




Согласовано ГКОУ МР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья" Е.В. Соснина

2023 г.

МЕНЮ



Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Перминов
2023 г.

1 день, понедельник, 12 лет и старше, 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	PЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг	В1, мг
Завтрак																
302	Каша рисовая молочная	200	5,65	6,83	40,78	245,99	111,9	31,49	137,4	0,52	27,89	51,8	0,24	0,05	0,51	24,13
112	Омлет натуральный	80	7,00	8,21	1,75	108,61	60,98	9,37	111,5	1,16	91,97	161,06	0,34	0,04	0,17	21,88
2	Батон школьный	70	6,00	2,67	40,85	210,63	12,47	8,49	47	0,66	1,37	2,37	1,83	0,07	0	4,30
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Завтрак'		550,00	18,84	17,75	97,13	618,46	185,7	49,35	295,9	2,39	121,2	215,22	2,41	0,16	0,68	
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	17,11
260	Гуляш из свинины	60/60	13,55	31,51	4,21	353,96	25,9	23,66	145,3	1,46	0	19,2	2,76	0,62	3,62	78,72
510	Каша гречневая вязкая	180	5,36	5,92	27,93	179,38	14,42	78,64	118,9	2,68	22,51	42,43	0,42	0,14	0	12,42
2	Батон школьный	74,41	6,38	2,84	43,43	223,90	13,26	9,03	49,96	0,71	1,45	2,52	1,94	0,08	0	4,39
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,86	91,82	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28	14,88
Итого за 'Обед'		824,41	27,65	44,29	116,62	960,53	82,84	136,7	383	5,86	41,67	301,56	5,41	0,92	15,6	180,83



Согласовано
ГКОУ УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
Е. В. Соснина
2023 г.

МЕНЮ

2 день, вторник, 12 лет и старше, осенне-зимний период



Утверждаю
Директор ООО "Адресс-сервис"
В. Ю. Перминов
2023 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
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,18	10,03	43,06	292,40	127,7	38,47	194,1	2,06	47,4	87,3	1	0,14	0,52	23,33
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	2,95
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	16,25
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Завтрак'		550,00	13,05	12,38	97,60	544,76	153	53,54	238,7	4,77	48,38	93,99	2,5	0,22	10,52	

Обед																
1	Салат из свежих огурцов	100	0,63	7,81	3,56	85,15	20,94	10	30,96	0,46	0	7,5	4,49	0,02	3,2	14,10
148	Суп-лапша с окорочком	250/12,5	5,95	5,63	15,26	134,19	21,23	11,01	27,75	0,81	22,02	232,65	0,46	0,05	0,6	22,05
271	Котлеты домашние	100	5,81	14,33	12,81	203,05	13,65	11,29	64,51	0,85	3,29	3,71	2,9	0,17	0,24	64,46
534	Капуста тушеная	180	4,03	4,84	20,49	132,73	99,69	33,29	67,89	1,33	22,51	128,36	0,36	0,05	37,96	23,83
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
2	Батон школьный	96,62	8,29	3,69	56,39	290,74	17,22	11,72	64,88	0,92	1,88	3,27	2,52	0,1	0	5,70
Итого за 'Обед'		946,12	24,95	36,35	122,59	901,56	175,6	78,05	257,3	4,44	49,71	375,63	10,74	0,39	43,12	180,83

0109

Согласовано

ГКОУ УР-школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"

Е.В. Соснина

2023 г.

МЕНЮ



Утверждаю
 Директор ООО «Экспресс-сервис»
 В.Ю. Перминов
 2023 г.

3 день, среда, 12 лет и старше, 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																
302/2004	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	20,45
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	2,95
ТК 15	Сдоба Выборгская	100	7,07	5,75	60,28	317,13	27,24	13,29	63,05	0,96	3,9	6,76	3,2	0,08	0,02	9,76
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	7,86
Итого за 'Завтрак'		550,00	20,96	18,05	146,81	823,57	206,7	73,43	314,1	2,83	51,76	96,16	4,81	0,33	0,77	
Обед																
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	78,72	0,87	7,80	4,12	88,09	22,57	14,5	26,62	0,51	0	280,64	3,69	0,03	16,05	11,91
39	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	14,39
ТК 197	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	12,54
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	0,03	3,57
90	Котлета рыбная Любительская	100	15,73	10,33	6,97	182,29	42,99	28,16	168,2	0,96	40,42	448,87	4,02	0,15	1,02	58,51
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,38	25,90	174,40	49,43	34,23	102,4	1,26	23,04	47,63	0,23	0,14	12,34	23,38
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	2,95
705	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
Итого за 'Обед'		881,22	30,77	34,16	111,12	855,05	182,2	109,8	384,5	5,08	101,2	1149	10,31	0,45	117,5	180,83

0109

Согласовано

ГКОУ ДТ "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"

Е.В. Соснина

20 г.

МЕНЮ

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

2023 г.



4 день, четверг, 12 лет и старше, 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																
302	Каша манная молочная	200	7,03	6,83	39,60	246,07	116,5	19,13	112,3	0,52	27,89	51,8	0,73	0,07	0,51	19,40
112	Омлет натуральный	111,04	9,72	11,39	2,43	150,75	84,64	13	154,8	1,61	127,7	223,55	0,47	0,05	0,23	30,37
12010	Бутерброд с сыром	40/10	5,94	4,10	22,88	152,31	105	10,15	85,12	0,44	21,34	25,15	1,08	0,04	0,07	13,67
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Завтрак'		561,04	22,87	22,37	78,66	602,37	306,6	42,28	352,2	2,62	176,9	300,5	2,29	0,17	0,81	
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	12,83
ГК 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	12,54
239	Котлета куриная (с луком)	100	17,21	6,43	19,81	204,48	57,88	12,74	53,22	0,8	4,56	12,24	3,26	0,06	0,35	59,66
173	Каша вязкая пшеничная	180	5,13	10,28	38,11	263,13	23,56	26,72	118,2	2,02	69,38	78,36	0,93	0,13	0	15,27
254	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	8,19
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	5,90
Итого за 'Обед'		842,50	36,35	26,08	148,59	964,08	143,9	74,27	282,2	4,91	97,91	329,35	7,07	0,36	14,91	180,83

0109

Согласовано

ГКО Курортного района №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"

Е.В. Соснина

20.02.23 г.

МЕНЮ

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20.02.23 г.



5 день, пятница, 12 лет и старше, 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	PЭ, мкг	ТЭ, мкг		В1, мг	С, мг
251	Запеканка из творога с морковью	89,34	13,88	8,48	12,05	180,14	107,8	21,94	147,4	0,55	31,79	468,93	1,12	0,04	0,56	39,21
ТК 152	Стушенное молоко (соус)	20	1,35	1,50	10,10	57,50	54,03	5,92	38,11	0,03	5,04	9,4	0,04	0,01	0,08	9,20
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	18,86
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
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	2,95
Итого за 'Завтрак'		559,34	28,69	22,23	109,32	739,95	323,8	105,6	482,7	3,21	83,8	531,29	3,38	0,38	1,89	

Завтрак

Обед

131/2004	Рассольник Домашний	250	2,14	3,95	15,54	103,91	30,19	24,53	58,33	0,96	17,7	236,25	0,22	0,08	10,5	18,72
155	Гуляш куриный	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	53,28
97	Макаронные изделия отварные	180	6,54	5,07	42,12	239,72	21,37	9,37	50,73	0,97	21,22	39,14	1	0,08	0	19,65
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	4,90
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	5,90
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
Итого за 'Обед'		842,00	30,78	21,89	134,95	853,16	85,23	52,37	194,4	3,28	60,87	322,91	6,23	0,28	12,93	180,83

01.09



Согласовано
 ГБОУ АР Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
 Е.В. Соснина
 2013 г.

МЕНЮ

6 день ,понеделник, 12 лет и старше ,осенне- зимний период



Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.Ю. Перминов
 2013 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																	
1602004	Суп молочный с макаронами	250	5,48	4,43	20,65	143,15	18,39	114,7	0,45	22,08	40,56	0,32	0,06	0,65	18,78		
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	3,00			
739	Слойка с повидлом	50	2,42	7,28	25,76	221,77	4,49	3,83	0,49	24,7	41,27	0,53	0,03	0,04	21,23		
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,98	1,69	1,3	0,05	0	2,95		
Итого за 'Завтрак'		550,00	12,37	13,67	89,35	568,60	160,3	28,95	152,1	47,76	83,52	2,16	0,14	0,69			
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	15,88	
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	12,54	
268	Котлеты,биточки ,шницели (свинина)	100	13,24	24,05	17,26	337,89	39,57	25,4	143,1	1,72	4,12	5,89	3,6	0,39	0,06	74,58	
510	Каша гречневая вязкая	180	5,36	5,92	27,93	179,38	14,42	78,64	118,9	2,68	22,51	42,43	0,42	0,14	0	12,42	
2	Батон школьный	77,46	6,64	2,95	45,21	233,08	13,8	9,4	52,01	0,74	1,51	2,62	2,02	0,08	0	4,57	
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,86	91,82	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28	14,88	
Итого за 'Обед'		819,96	30,97	38,57	126,44	960,46	104,3	139,4	369,5	6,3	50,17	292,81	6,33	0,71	14,34	180,83	

0109

Согласовано

ГКОУ УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"

Е.В. Соснина

20 23 г.

МЕНЮ

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

2023 г.



7 день, вторник, 12 лет и старше, 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
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	20,66
12011	Бутерброд с маслом	50	3,21	11,51	21,55	202,16	8,02	4,46	27	0,37	72,99	82,89	1,1	0,04	0	11,58
338	Яблоки свежие	100,	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	16,25
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Завтрак'		550,00	10,93	20,78	91,19	587,34	151,7	58,22	215,4	3,65	130,8	153,78	1,53	0,23	11,24	

Обед

ТК.24	Салат Оливье со свежим огурцом /с маслом/	57,56	2,33	8,05	4,52	98,77	14,63	10,61	47,03	0,57	14,1	20,81	2,64	0,07	6,43	14,90
148	Суп-лапша с окорочком	250/12,5	5,95	5,63	15,26	134,19	21,23	11,01	27,75	0,81	22,02	232,65	0,46	0,05	0,6	22,05
239	Котлета куриная (с луком)	100	17,21	6,43	19,81	204,48	57,88	12,74	53,22	0,8	4,56	12,24	3,26	0,06	0,35	59,66
534	Капуста тушеная	180	4,03	4,84	20,49	132,73	99,69	33,29	67,89	1,33	22,51	128,36	0,36	0,05	37,96	23,83
2	Багет школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	5,90
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Обед'		900,06	38,28	28,81	132,20	924,31	211,6	79,79	263	4,49	65,15	397,45	9,33	0,33	45,34	180,83

0109

Согласовано
ГКО УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"

Е.В. Соснина,
20 *12*

МЕНЮ

8 день, среда, 12 лет и старше, осенне-зимний период

Утверждаю
Директор ООО "Конфесс-сервис"
В.Ю. Перминов
20*13* 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																
1	Салат из свежих огурцов	100	0,63	7,81	3,56	85,15	20,94	10	30,96	0,46	0	7,5	4,49	0,02	3,2	14,10
97	Макаронные изделия отварные	200	7,27	5,64	46,80	266,35	23,74	10,41	56,37	1,07	23,58	43,49	1,12	0,09	0	21,84
2	Батон школьный	88,48	7,59	3,37	51,64	266,24	15,77	10,74	59,41	0,84	1,73	2,99	2,31	0,09	0	5,22
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Завтрак'		588,48	15,67	16,87	115,76	670,97	60,84	31,15	146,7	2,42	25,3	53,98	7,91	0,2	3,2	

Обед

39	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	14,39
197	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	12,54
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	0,03	3,57
260	Гуляш из свинины	120	13,55	31,51	4,21	353,96	25,9	23,66	145,3	1,46	0	19,2	2,76	0,62	3,62	78,60
94/2008	Рис припущенный	180	4,18	5,17	43,96	239,74	12,88	27,86	84,83	0,62	22,51	41,53	0,32	0,04	0	16,51
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	5,90
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
Итого за 'Обед'		879,50	32,07	48,06	134,38	1091,13	106,6	88,31	349,5	4,4	61,18	271	5,99	0,82	12,83	180,83

0109

Согласовано

ГКОУ АР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"

Е.В. Соснина

20 г.

МЕНЮ

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис" В.Ю. Перминов

2023 г.



9 день, четверг, 12 лет и старше, осенне-зимний период

№	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		C, мг
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	20,45
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
2	Батон школьный	80,85	6,93	3,08	47,19	243,28	14,41	9,81	54,29	0,77	1,58	2,73	2,11	0,08	0	4,77
ТТК 221	Сдоба с варёной стужёнкой	100	7,95	5,59	55,00	299,32	72,52	16,23	98,37	0,81	15,58	17,2	2,21	0,11	0,2	14,06
Итого за 'Завтрак'		580,85	23,12	17,96	157,35	874,79	204,7	74,03	330,9	2,93	58,04	96,65	4,63	0,37	0,7	

Обед

2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,04	5,08	5,14	69,14	17,47	18,54	26,61	0,86	0	119,7	2,84	0,06	22,54	21,23
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	12,71
ТТК 197	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	12,54
79	Рыба тушеная с овощами	50/50	12,26	7,92	3,14	131,41	28,56	26,34	125,2	0,65	10,98	466,3	3,24	0,1	1,4	50,23
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,38	25,90	174,40	49,43	34,23	102,4	1,26	23,04	47,63	0,23	0,14	12,34	23,38
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	5,90
705	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
Итого за 'Обед'		942,50	31,75	29,04	138,44	923,96	154,6	115,8	370	5,24	57,99	1034,7	9,94	0,47	124,3	180,83

01.09



Составлено ГКОУ «Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья»
Е.В. Соснина

20 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО «Экспресс-сервис»
В.Ю. Перминов

2023 г.



10 день, пятница, 12 лет и старше, 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	ГЭ, мг		В1, мг	C, мг
268	Десерт в фруктовом соусе	100	0,45	0,25	32,74	126,97	16,86	9,73	12,64	1,5	0	28,65	0,36	0,02	6,05	19,99
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,18	10,03	43,06	292,40	127,7	38,47	194,1	2,06	47,4	87,3	1	0,14	0,52	23,33
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	7,86
2	Батон школьный	73,39	6,29	2,80	42,83	220,84	13,08	8,91	49,28	0,7	1,43	2,48	1,91	0,08	0	4,33
Итого за 'Завтрак'		573,39	16,47	14,22	134,57	717,24	210,8	63,2	295,2	4,34	54,83	129,43	3,28	0,25	6,83	

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	12,83
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	0,03	3,57
155	Гуляш куриный	60/60	15,89	6,46	5,73	143,87	14,15	6,72	18,37	0,38	0	25,8	2,8	0,01	1,57	63,93
97	Макаронные изделия отварные	180	6,54	5,07	42,12	239,72	21,37	9,37	50,73	0,97	21,22	39,14	1	0,08	0	19,65
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	4,90
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	5,90
631	Компот из яблок	200	0,15	0,14	26,02	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6	14,54
Итого за 'Обед'		865,00	33,13	24,88	142,42	915,26	105,1	50,02	188	3,84	75,57	343,87	6,77	0,25	15,2	180,83

01.09