

Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И.Покрас
 2021 г.



Согласовано
 ГКОУ ЦР "Школа №79" для детей с ограниченными возможностями здоровья"
 Е.В. Соснина
 2021 г.

МЕНЮ

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
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	24,84
112	Омлет натуральный	50	4,37	5,13	1,09	67,88	38,11	5,85	69,7	0,73	57,48	100,66	0,21	0,02	0,1	24,58
2	Батон школьный	65	5,57	2,48	37,94	195,59	11,58	7,89	43,64	0,62	1,27	2,2	1,7	0,07	0	4,55
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'		515,00	15,79	14,48	93,56	562,69	161,9	45,23	250,7	1,91	86,64	154,66	2,15	0,14	0,62	
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	16,42
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
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	1,80
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	59,94
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	10,53
2	Батон школьный	90	7,72	3,43	52,53	270,82	16,04	10,92	60,43	0,85	1,76	3,04	2,35	0,09	0	6,30
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 'Обед'		807,50	29,56	41,37	110,43	920,12	78,83	122,6	348	5,56	49,89	298,05	5,32	0,82	9,73	166,00

09.01

Согласовано
ГКОУ МР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
Е.В. Соснина
"9" 01 2024 г.
МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
"9" 01 2024 г.



2 день, вторник, 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																
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	6,13	7,52	32,29	219,30	95,74	28,85	145,6	1,54	35,55	65,48	0,75	0,1	0,39	17,90
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	3,50
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12	19,50
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'		520,00	11,09	9,95	89,15	481,40	124,2	45,72	192,4	4,7	36,53	73,17	2,29	0,19	12,39	
Обед																
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	22,07
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	55,88
524	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	20,11
2	Батон школьный	89,43	7,67	3,41	52,19	269,10	15,93	10,85	60,05	0,85	1,74	3,02	2,33	0,09	0	6,26
638	Компот из кураги	200	0,98	0,05	30,72	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	116,6	1,1	0,01	0,32	17,78
Итого за 'Обед'		791,93	23,18	26,02	126,79	812,94	161,2	78,04	227,8	4,14	45,49	462,58	6,81	0,35	32,77	166,00

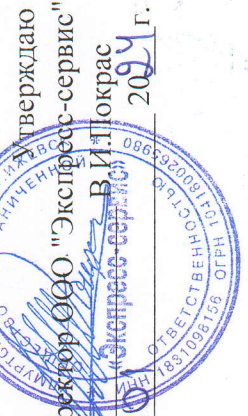
0901

Согласовано
ГКОУ УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
"9" 01 2024 г.
Е.В. Соснина

МЕНЮ

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

Директор ООО "Экспресс-сервис"
"9" 01 2024 г.
В.И. Покрас



№	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
302/2004	Каша пшенная 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	20,89
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	3,50
ТТК 15	Сдоба Выборгская	80	5,65	4,60	48,23	253,70	21,79	10,63	50,44	0,77	3,12	5,41	2,56	0,07	0,01	8,92
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	8,00
Итого за 'Завтрак'		530,00	19,54	16,90	134,76	760,15	201,3	70,78	301,4	2,64	50,98	94,81	4,17	0,31	0,77	

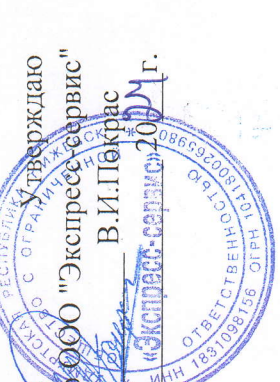
Обед

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	13,94
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
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	3,61
83	Рыба /горбуша/ припущенная в молоке	50/50	13,56	11,90	5,31	180,41	79,25	26,05	163,4	0,64	52,38	94,6	1,08	0,11	1,68	56,15
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	18,89
2	Батон школьный	68	5,83	2,59	39,69	204,62	12,12	8,25	45,66	0,65	1,33	2,3	1,77	0,07	0	4,76
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	16,30
Итого за 'Обед'		790,50	28,11	27,38	104,29	763,59	183,7	89,37	347,6	4	109,6	343,97	3,49	0,36	21,32	166,00

1001

Согласовано
 ГКОУ УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
 Е.В. Соснина
 2024 г.
 "9" 01

Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И.Покрас
 "9" 01 2024 г.



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
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	19,84
112	Омлет натуральный	62,36	5,46	6,40	1,36	84,66	47,54	7,3	86,94	0,91	71,69	125,54	0,26	0,03	0,13	30,66
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	3,50
Итого за 'Завтрак'		512,36	16,96	15,18	83,90	534,42	173,4	32,5	232,8	1,94	100,6	179,03	2,3	0,15	0,64	
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	12,32
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
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	3,61
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	54,23
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	13,00
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	9,20
2	Батон школьный	80	6,86	3,05	46,69	240,73	14,25	9,71	53,72	0,76	1,56	2,7	2,09	0,08	0	5,60
Итого за 'Обед'		792,50	32,30	24,92	128,92	859,72	139,1	66,9	249,7	4,32	100,2	330,39	6,11	0,31	14,9	166,00

150

Согласовано
ГКОУ № 1 "Школа № 79" для детей с ограниченными возможностями здоровья"
" 9 " 01 " 2021 г.
В.В. Соснина
" 9 " 01 " 2021 г.
В.И. Покрас

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
" 9 " 01 " 2021 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, все	Жиры, все	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
Завтрак																
251	Запеканка из творога с морковью	60	9,32	5,69	8,09	120,98	72,4	14,74	98,96	0,37	21,35	314,93	0,75	0,03	0,38	27,22
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	4,60
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	19,84
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	3,50
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Завтрак'		520,00	23,46	18,70	100,31	652,04	261,4	95,42	415,2	3,01	70,84	372,59	2,99	0,37	1,66	
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	11,69
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	0	64,99
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	17,03
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	5,04
2	Батон школьный	49,58	4,25	1,89	28,94	149,19	8,83	6,02	33,29	0,47	0,97	1,68	1,29	0,05	0	3,47
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	5,62
Итого за 'Обед'		751,58	31,51	18,67	107,60	716,21	82,6	50,62	185,6	3,39	82,2	333,87	2,89	0,31	5,72	166,00

090

Согласовано
ГКОУ УР ЦШкола №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
" 9 " 01 " 2021 г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Бюкрас
" 9 " 01 " 2021 г.



МЕНЮ

6 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
Завтрак																
160/2004	Суп молочный с макаронами	250	5,48	4,43	20,65	143,15	142,1	18,39	114,7	0,45	22,08	40,56	0,32	0,06	0,65	19,37
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	3,50
739	Слойка с повидлом	50	2,42	7,28	25,76	221,77	8,92	4,49	3,83	0,49	24,7	41,27	0,53	0,03	0,04	21,58
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	8,00
Итого за 'Завтрак'		550,00	13,74	14,77	91,53	592,40	213,1	35,04	191,2	1,5	53,76	94,52	2,16	0,16	0,95	

Обед

60	Уха со взбитым яйцом	250	8,04	4,68	13,18	125,72	24,67	23,22	93,16	1,05	27,97	53,73	0,64	0,1	6,42	34,83
268	Котлеты, биточки ,шницели (свинина)	90	11,92	21,64	15,53	304,10	35,61	22,86	128,8	1,55	3,71	5,3	3,24	0,35	0,06	61,18
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	10,53
2	Батон школьный	57,29	4,91	2,18	33,44	172,39	10,21	6,95	38,47	0,54	1,12	1,94	1,49	0,06	0	4,01
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 'Обед'		747,29	29,52	33,49	99,18	804,92	82,9	118,6	359,5	5,41	51,56	96,32	5,72	0,63	6,47	166,00

0301

Согласовано
ГКОУ УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
Е.В. Соснина
"9" 09 2021 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Юкрас
"9" 09 2021 г.

7 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
Завтрак																
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	21,19
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
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12	19,50
2	Батон школьный	52,72	4,52	2,01	30,77	158,64	9,39	6,4	35,4	0,5	1,03	1,78	1,38	0,06	0	3,69
Итого за 'Завтрак'		572,72	12,32	11,36	102,73	553,55	156,2	61,96	226	4,21	58,82	73,67	1,85	0,25	13,24	
Обед																
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	22,07
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	54,23
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	20,11
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	7,00
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	15,21
Итого за 'Обед'		802,50	33,56	19,30	132,39	821,56	181,4	64,84	203,8	3,7	46,84	355,78	6,35	0,25	37,83	166,00

09/01

Согласовано
ГКОУ УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
" 9 " 01 2021 г.
Е.В. Соснина

МЕНЮ

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

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Петрас
" 9 " 01 2021 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
1	Салат из свежих огурцов	80	0,50	6,25	2,85	68,12	16,75	8	24,77	0,37	0	6	3,59	0,01	2,56	25,60
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	17,03
2	Батон школьный	71,58	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	5,01
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'		501,58	12,28	13,25	93,48	536,50	47,71	24,5	115,1	1,89	19,08	41,04	6,29	0,15	2,56	

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	13,94
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
232	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	3,61
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	59,94
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	14,21
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	7,00
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	5,62
Итого за 'Обед'		829,50	29,11	41,94	126,35	992,18	100,2	79,72	311,1	4,05	57,43	260,88	5,48	0,71	12,23	166,00

99.0

Согласовано
ГКОУ УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
"9" 01 2022 г.
Е.В. Соснина
2022 г.
МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Поляра
"9" 01 2022 г.
* «Экспресс-сервис»



9 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, мкг		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	20,89
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	3,50
ТТК 221	Сдоба с варёной стужённой	86,36	6,86	4,83	47,50	258,49	62,63	14,02	84,95	0,7	13,46	14,85	1,9	0,1	0,17	13,42
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	19,39
Итого за 'Завтрак'		536,36	23,00	19,02	144,14	827,77	312,1	98,46	410,7	3,51	74,91	115,38	3,53	0,37	1,94	
Обед																
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	12,29
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
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	44,08
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	18,89
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	5,04
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	4,90
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'		787,50	27,56	25,37	111,54	768,51	124,7	87,89	307,7	3,9	73,57	928,56	6,33	0,36	99,68	166,00

0901

Согласовано

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

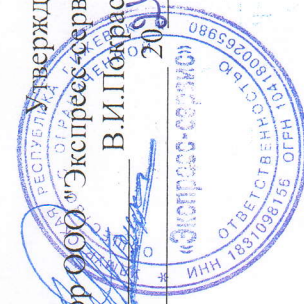
" 9 " 01 " 2021 г. Е.В. Соснина

МЕНЮ

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Поляс

" 9 " 01 " 2021 г.



10 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
Завтрак																
268	Десерт в фруктовом соусе	73,89	0,34	0,18	24,19	93,82	12,46	7,19	9,34	1,11	0	21,17	0,27	0,02	4,47	14,77
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	23,86
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	8,00
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	3,50
Итого за 'Завтрак'		523,89	14,35	13,27	112,37	613,70	202,2	57,82	276,2	3,72	54,38	121,16	2,57	0,22	5,25	

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	12,32
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
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	3,61
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	54,21
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	17,03
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	5,04
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	7,00
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	5,62
Итого за 'Обед'		834,50	33,09	24,61	122,50	836,51	98,31	48,06	174	3,17	76,35	331,19	6,13	0,24	14,46	166,00

0901