

Согласовано

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

Е.В. Соснина

2023 г.

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

2023 г.

МЕНЮ

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	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, 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	89,62	7,84	9,20	1,96	121,67	68,32	10,49	124,9	1,3	103	180,42	0,38	0,04	0,19	34,17
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	4,45
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Завтрак'		559,62	19,68	18,74	97,34	631,52	193	50,48	309,3	2,53	132,3	234,59	2,45	0,17	0,7	
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
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	79,14
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	12,63
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	3,18
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'		800,00	25,55	43,36	92,28	848,49	71,67	131,3	362,2	5,55	41,19	298,97	4,73	0,89	10,32	180,83

2023

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

МЕНЮ

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

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
"20" М * 2023 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

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
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	3,18
338	Яблоко 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	58,06	0,37	4,54	2,07	49,44	12,16	5,81	17,97	0,27	0	4,35	2,6	0,01	1,86	11,79
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	24,78
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	64,48
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	24,13
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	6,36
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'		900,56	24,91	33,19	122,75	873,55	164,9	73,53	245,3	4,25	49,78	372,45	8,94	0,38	40,66	180,83

год

Согласовано
ГКОУ УР "Школа №79" для детей с ограниченными возможностями здоровья"
Е.В. Соснина
"20" 11 2023 г.

МЕНЮ

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

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрыс
"20" 11 2023 г.

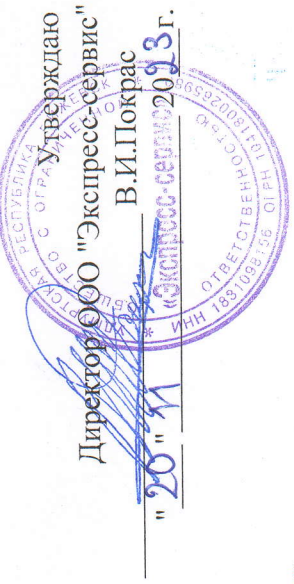


№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
Завтрак																
302/2004	Каша пшенная молочная	200	8,05	9,25	41,41	278,96	117,4	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	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	3,18
ТТК 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	10,38
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	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/	50	0,56	4,95	2,62	55,95	14,33	9,21	16,91	0,33	0	178,25	2,34	0,02	10,19	11,77
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	13,55
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	59,62
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	22,66
2	Батон школьный	67,30	5,77	2,57	39,28	202,51	11,99	8,17	45,19	0,64	1,31	2,27	1,76	0,07	0	4,28
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'		859,80	31,68	30,02	119,38	854,84	168,6	105,9	380,6	5,03	86,79	1031,2	9,37	0,45	111,6	180,83

100



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



Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
"20" 11 * "Экспресс-сервис" 2023 г.

МЕНЮ

4 день, четверг, 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	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	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	30,50
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
2	Батон школьный	79,25	6,80	3,02	46,25	238,47	14,12	9,62	53,21	0,75	1,55	2,68	2,07	0,08	0	5,04
Итого за 'Завтрак'		559,25	21,01	18,11	101,36	646,38	192	38,11	277	2,48	121,4	215,53	3,14	0,19	0,68	
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	13,55
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	65,42
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	15,60
234	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	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	6,36
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

Handwritten signature

Согласовано

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

Е.В. Соснина

2023 г.

МЕНЮ

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

2023 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	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
Завтрак																
251	Запеканка из творога с морковью	89,93	13,97	8,53	12,13	181,33	108,5	22,09	148,3	0,56	32	472,02	1,12	0,04	0,56	40,18
152	Сгущенное молоко	15	1,02	1,12	7,58	43,13	40,52	4,44	28,58	0,03	3,78	7,05	0,03	0,01	0,06	6,91
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
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	3,18
Итого за 'Завтрак'		554,93	28,45	21,91	106,88	726,77	311	104,3	474,1	3,2	82,75	532,03	3,37	0,38	1,87	
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	17,91
244	Голубцы Нежность	100/50	10,59	4,69	10,77	124,78	36,86	15,08	34,93	0,59	6,05	90,75	1,25	0,02	11,68	52,36
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	20,43
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	6,36
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'		892,00	28,13	21,20	140,94	858,04	110,3	61,85	214	3,55	66,92	392,16	5,14	0,29	23,3	180,83

2024

Согласовано

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

Е.В. Соснина

2023 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрыс

2023 г.

6 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	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, 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
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	21,40
2	Батон школьный	62,11	5,33	2,37	36,25	186,89	11,07	7,54	41,7	0,59	1,21	2,1	1,62	0,06	0	3,95
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'		562,11	14,78	15,23	98,60	628,84	215,3	36,51	199,3	1,61	53,99	94,93	2,47	0,17	0,95	
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	15,23
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	13,55
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	74,72
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	12,63
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	6,36
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'		849,50	32,96	39,44	129,81	992,16	104	140,4	381,5	6,47	50,61	291,95	6,89	0,73	10,18	180,83

2023

Согласовано

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

Е.В. Соснина

2023 г.

МЕНЮ

Утверждено

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

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
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
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
2	Батон школьный	60	5,15	2,29	35,02	180,54	10,69	7,28	40,29	0,57	1,17	2,03	1,56	0,06	0	3,18
Итого за 'Завтрак'		560,00	12,87	11,56	104,66	565,72	154,3	61,05	228,7	3,84	58,96	72,91	2	0,25	11,24	
Обед																
ТТК 24	Салат Оливье со свежим огурцом /с маслом/	46,09	1,87	6,45	3,62	79,09	11,71	8,5	37,66	0,46	11,29	16,67	2,12	0,05	5,15	13,52
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	24,78
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	65,42
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	24,13
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	6,36
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'		888,59	37,81	27,20	131,30	904,63	208,7	77,67	253,7	4,38	62,34	393,3	8,8	0,32	44,06	180,83

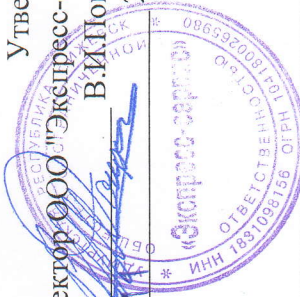
90/1

Согласовано
ГКОУ УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
" 20 11 2023 г.

Е.В. Соснина
2023 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
" 20 11 2023 г.



8 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
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	20,31
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	22,70
2	Батон школьный	63,84	5,47	2,43	37,26	192,10	11,38	7,75	42,87	0,61	1,24	2,16	1,67	0,07	0	4,06
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
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'		568,84	13,60	19,55	101,44	629,86	57,65	28,16	131,7	2,19	44,82	75,65	7,32	0,17	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	13,94
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
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	79,14
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	17,05
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	6,36
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'		867,00	28,46	46,31	134,38	1061,03	104,1	85,18	349,5	4,08	56,86	271	5,93	0,81	12,83	180,83

20/11

Согласовано
ГКОУ УР "Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья"
Е.В. Соснина
"20" 11 * 2023 г.
МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас
"20" 11 * 2023 г.

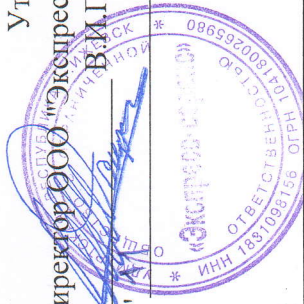
9 день, четверг, 12 лет и старше, осенне-зимний период

№	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																
302/2004	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
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	76,11	6,53	2,90	44,42	229,02	13,56	9,24	51,1	0,72	1,48	2,57	1,99	0,08	0	4,84
ТК221	Сдоба с варёной сгущёнкой	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	14,73
Итого за 'Завтрак'		576,11	22,71	17,78	154,59	860,53	203,8	73,46	327,8	2,88	57,95	96,49	4,5	0,37	0,7	
Обед																
17	Салат из квашеной капусты	100	1,55	4,99	9,91	88,10	40,82	13,92	30,09	0,56	0	0	2,3	0,02	24,5	14,68
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
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	13,55
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	22,66
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	6,36
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'		947,50	32,30	32,57	143,28	975,95	179,1	111,2	375	4,96	77,99	937,51	9,45	0,43	126,2	180,83

2011

Согласовано
ГКОУ УР "Школа №79" для детей с ограниченными возможностями здоровья"
Е.В. Соснина
"20" 2023 г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.М. Покрас
"20" 2023 г.



МЕНЮ

10 день, пятница, 12 лет и старше, осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена, руб.			
			всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг	
Завтрак																
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	23,86
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	75,16	6,45	2,87	43,87	226,16	13,39	9,12	50,47	0,71	1,47	2,54	1,96	0,08	0	4,78
Итого за 'Завтрак'		575,16	16,63	14,29	135,61	722,56	211,1	63,41	296,4	4,35	54,87	129,49	3,32	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	12,32
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	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	70,82
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	20,43
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	6,36
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'		872,00	33,22	24,79	130,47	870,35	101,7	47,62	185,6	3,08	75,57	342,01	6,71	0,25	14,72	180,83

20/1