

**ООО «Экспресс-сервис»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Информационно-технологический лицей №24»**

**Примерное меню
на осенне-зимний период
для обучающихся в возрасте
7-11 лет
(с 05.10.2022 г.)**

**Ижевск
2022 г.**



Согласно протокола заседания
 МБОУ "ИТ-Лицей №24"
 Директор О.М. Грудцина
 "Документов" 2022 г.



Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 Ф.Ю. Перминов
 " " 2022 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. молоч	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
81	Фрикадельки " Петушок "	60	10,97	0,05	3,13	0,26	5,61	94,34	10,1	1,69	8,5	0,17	17,23	28,26	0,26	0,01	0	30,54
511	Рис отварной	160	3,99	0,04	6,39	0,56	41,98	241,97	12,92	27,81	83,11	0,63	42,48	47,02	0,3	0,04	0	15,13
528/1994	Соус красный основной	49,69	0,38	0,00	0,91	1,03	2,98	21,25	3,59	2,67	5,81	0,11	0	83,48	0,5	0,01	0,33	1,56
1/2010	Бутерброд с сыром	50	5,94	2,68	4,10	1,63	22,88	152,31	105	10,15	85,12	0,44	21,34	25,15	1,08	0,04	0,07	12,17
147	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,14	0,05	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,60
Итого за 'Завтрак'		519,69	22,82	4,21	15,67	3,53	89,39	586,91	184,8	48,4	221,7	1,44	87,06	194,91	2,15	0,12	0,65	67,00
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	60	0,38	0,00	4,69	6,05	2,14	51,09	12,56	6	18,58	0,28	0	4,5	2,69	0,01	1,92	11,36
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,35	0,02	3,04	0,16	7,83	61,60	28,7	14,3	32,47	0,55	14,16	188,04	0,15	0,04	9,6	8,96
ГТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	8,53
75	Котлета Детская(свинина)	90	10,50	8,70	31,37	5,84	12,41	373,08	27,52	19,07	120,6	1,63	44,31	47,17	2,92	0,38	0,88	48,08
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	0,03	4,94	1,24	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	11,44
246	Батон пшенично - ржаной	60,77	5,20	0,22	2,66	2,27	38,50	194,94	14,79	15,7	64,61	1,04	1,94	2,05	1,59	0,12	0	3,89
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	4,74
Итого за 'Обед'		780,27	25,74	8,97	48,49	15,61	98,22	915,99	101	124,5	336,7	6,12	83,48	277,26	7,77	0,67	13,52	97,00

0310



Составлена
МБОУ "ИТ-Лидер №24"
О.М. Грудцина
2022 г.



Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Терминов
" 2022 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	в т.ч. у жира	всего	в т.ч. у жира			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг		C,мг
Завтрак																		
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	99,55	1,45	0,00	4,45	5,06	10,16	82,35	40,55	14,52	27,03	0,52	0	201,46	2,31	0,02	14,36	6,50
271	Котлеты домашние	50	2,91	1,98	7,17	2,75	6,41	101,53	6,82	5,64	32,26	0,42	1,65	1,85	1,45	0,08	0,12	29,12
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	0,02	4,23	0,68	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	18,40
147	Чай с молоком сгущенным	200	1,47	1,37	1,47	0,05	14,27	73,35	51,46	5,62	36,2	0,05	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08	9,78
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,19	1,87	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	3,20
Итого за 'Завтрак'		549,55	15,56	3,55	19,50	10,41	97,61	617,38	128,8	46,52	190,9	2,65	25,71	246,55	5,94	0,27	14,55	67,00
Обед																		
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, моркови/	72,48	0,80	0,00	7,18	7,18	3,79	81,11	20,78	13,35	24,51	0,47	0	258,39	3,4	0,03	14,77	11,03
132	Рассольник Ленинградский	200	1,74	0,02	3,18	0,31	13,76	89,18	17,64	18,3	51,57	0,72	14,16	188,52	0,2	0,06	5,36	13,40
ГТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	8,53
4	Котлета Волна /филе/	90	17,33	1,30	6,05	4,22	13,34	176,44	28,35	8,94	44,54	0,68	21,6	34,38	2,63	0,03	0,22	43,83
514	Горох отварной	150	14,50	0,03	6,91	1,41	41,67	273,95	88,25	73,61	222,9	4,82	40,12	45,84	0,57	0,5	0	10,99
246	Батон пшенично - ржаной	70	5,99	0,25	3,06	2,61	44,34	224,54	17,03	18,09	74,43	1,2	2,23	2,37	1,83	0,14	0	4,48
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	4,74
Итого за 'Обед '		801,98	44,21	1,61	28,17	15,79	130,98	931,02	177,4	136,2	419,3	8,27	82,43	529,64	8,7	0,77	21,47	97,00

0310

Согласовано
 МБОУ "ГТ-Лицей №24"
 О.М. Грудцина
 20 г.



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



МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. в раст.	всего	в т.ч. в раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	85,62	0,74	0,00	3,87	4,40	3,49	50,47	16,49	12,08	25,59	0,55	0	55,1	2,2	0,03	5,57	17,08
248	Котлета рыбная /минтай/	50	6,29	5,01	4,03	3,77	7,64	91,85	21,53	18,86	84,51	0,56	3,04	3,59	2,18	0,05	0,07	19,63
92	Картофельное пюре	150	3,09	0,75	5,31	0,51	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	19,49
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,19	1,87	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	3,20
147	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,14	0,05	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,60
Итого за 'Завтрак'		535,62	15,96	7,39	16,55	10,59	80,33	525,08	144,6	78,48	287,7	3,1	29,84	111,07	5,89	0,31	16,18	67,00
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие(томаты)	44,51	0,48	0,00	0,09	0,09	2,27	11,31	6,11	8,72	11,34	0,39	0	59,2	0,31	0,03	10,9	7,17
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	0,01	1,77	0,36	16,28	88,31	15,48	17,22	44,51	0,71	7,08	214,86	0,25	0,07	5,16	10,13
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	8,53
76	Котлета Загадка(свинина)	90	11,43	10,67	22,35	5,61	10,21	286,74	33,53	21,34	127,3	1,39	14,58	25,92	2,64	0,36	1,85	45,99
534	Капуста тушеная	150	3,36	0,03	4,03	0,21	17,08	110,61	83,08	27,74	56,57	1,11	18,76	106,97	0,3	0,04	31,63	15,96
246	Батон пшенично - ржаной	70	5,99	0,25	3,06	2,61	44,34	224,54	17,03	18,09	74,43	1,2	2,23	2,37	1,83	0,14	0	4,48
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	4,74
Итого за 'Обед '		774,01	27,24	10,95	33,09	8,94	104,25	807,31	160,6	96,98	315,5	5,19	46,97	409,45	5,39	0,65	50,67	97,00

0310



Согласовано
 ООО "ИТ-Лидер 24"
 Дата: _____
 О.М. Грудцина
 20 г.



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

МЕНЮ

4 день ,четверг ,7-11 лет ,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК 250	Творожно - банановое суфле	79,17	9,43	8,91	6,05	0,15	18,47	163,68	83,03	22,76	123,1	0,59	50,47	60,77	0,28	0,04	2,91	34,53
ТТК 152	Сгущеное молоко (соус)	15	1,02	1,08	1,12	0,00	7,58	43,13	40,52	4,44	28,58	0,03	3,78	7,05	0,03	0,01	0,06	6,48
302/2004	Каша пшеничная молочная	200	8,05	2,82	9,25	1,65	41,41	278,96	117,4	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	0,18	0,5	20,05
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,74
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,19	1,87	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	3,20
Итого за 'Завтрак'		544,17	22,96	12,98	18,65	3,71	112,88	699,39	253,5	88,1	383,1	2,82	96,72	146,23	1,93	0,32	3,47	67,00
Обед																		
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	82,7	1,21	0,00	3,70	4,20	8,44	68,41	33,69	12,07	22,46	0,43	0	167,36	1,92	0,02	11,93	5,40
138	Суп картофельный с горохом	200	4,06	0,02	3,35	0,50	16,80	109,61	29,4	26,82	75,55	1,41	14,16	187,64	0,24	0,13	3,68	9,36
257	Котлета из индейки	90	14,61	0,04	14,00	6,09	24,82	281,12	53,95	28,58	128,7	1,87	0,31	7,21	4,25	0,09	1,01	56,62
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	0,02	4,23	0,68	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	18,40
246	Батон пшенично - ржаной	70	5,99	0,25	3,06	2,61	44,34	224,54	17,03	18,09	74,43	1,2	2,23	2,37	1,83	0,14	0	4,48
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,74
Итого за 'Обед'		792,70	31,50	0,34	28,38	14,14	143,27	936,68	152,3	93,37	343,4	5,76	34,38	397,19	9,08	0,45	16,62	97,00

0310



Содержание
 МБОУ "ИТ-Лицей №24"
 Для документа
 О.М. Грудцина
 20 22 г.



Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.Ю. Черминов
 " 22 " 20 22 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. холст	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
19	Салат Новинка	74,97	2,82	1,59	6,82	6,31	7,15	97,84	27,46	11,52	46,04	0,58	18,74	42,17	2,89	0,05	9,12	15,51
268	Котлеты,биточки ,шницели (свинина)	50	6,62	5,38	12,02	2,58	8,63	168,94	19,79	12,7	71,53	0,86	2,06	2,94	1,8	0,2	0,03	28,69
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	0,05	8,56	0,00	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	14,86
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	4,74
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,19	1,87	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	3,20
Итого за 'Завтрак'		531,97	18,24	7,20	29,64	10,81	93,29	702,15	81,9	60,14	270,6	4,06	80,22	112,24	6,79	0,45	10,27	67,00
Обед																		
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	0,00	2,71	3,08	2,44	35,37	11,55	8,47	17,93	0,39	0	38,61	1,54	0,02	3,9	11,97
39	Борщ из св.капусты с картофелем	200	1,34	0,02	3,04	0,16	10,75	72,48	28,96	16	36	0,77	14,16	152,6	0,16	0,03	6,45	10,07
ГТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	8,53
248	Котлета рыбная /минтай/	90	11,33	9,01	7,26	6,78	13,76	165,34	38,76	33,95	152,1	1	5,48	6,47	3,93	0,1	0,12	35,33
92	Картофельное пюре	150	3,09	0,75	5,31	0,51	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	19,49
246	Батон пшенично - ржаной	53,6	4,59	0,19	2,35	2,00	33,95	171,94	13,04	13,85	56,99	0,92	1,71	1,81	1,4	0,1	0	3,43
153	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,00	0,07	0,00	34,54	130,71	35,73	22,84	31,76	0,75	0	145,75	1,38	0,02	0,4	8,18
Итого за 'Обед '		766,10	25,70	9,98	22,48	12,53	117,03	751,26	171,8	126,8	380,1	5,19	44,87	384,93	8,66	0,4	21,15	97,00

03/10

Согласовано
МБС "ИТ-Лидер №24"



О.М. Грудина
20 22 г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"



В.Ю. Терминов
20 22 г.

МЕНЮ

6 день ,суббота ,7-11 лет ,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в г.ч.	всего	в г.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
267	Апельсин под абрикосовым соусом	100	0,82	0,00	0,16	0,16	21,03	84,04	30,38	12,41	21,12	0,34	0	19,23	0,28	0,03	47,12	31,35
302	Каша овсяная молочная	162,5	7,30	2,31	8,37	2,48	35,94	242,63	124	58,22	214,2	1,71	37,38	41,66	0,75	0,23	1,01	15,88
1/2010	Бутерброд с сыром	50	5,94	2,68	4,10	1,63	22,88	152,31	105	10,15	85,12	0,44	21,34	25,15	1,08	0,04	0,07	12,17
147	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,14	0,05	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,60
Итого за 'Завтрак'		512,50	15,60	6,44	13,78	4,32	95,79	556,02	312,6	86,87	359,6	2,57	64,72	97,03	2,11	0,32	48,47	67,00
Обед																		
ТТК 229	Салат Летний	70	1,92	1,33	7,33	7,12	4,71	91,50	15,36	9,73	38,76	0,61	15,75	47,85	3,29	0,03	3,64	11,94
109	Пуштыг шыд	250	3,34	1,28	3,21	0,43	18,05	112,49	25,48	25,96	78,71	1,19	23,85	245,33	0,25	0,1	8,6	14,91
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	8,53
155	Гуляш куриный	50/50	13,24	0,00	5,38	5,07	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	0	21,5	2,33	0,01	1,31	37,26
ТТК 85	Каша перловая с овощами	150	5,18	0,00	14,04	14,04	39,92	300,38	35,89	30,59	184,8	1,22	0	440	7,28	0,07	0,79	8,19
246	Батон пшенично - ржаной	65,32	5,59	0,24	2,86	2,44	41,38	209,53	15,9	16,88	69,45	1,12	2,08	2,21	1,71	0,13	0	4,18
631	Компот из яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	26,02	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6	11,99
Итого за 'Обед'		847,82	33,03	2,85	34,70	29,26	134,86	964,49	113,2	95,02	390,8	5,59	46	758,88	14,99	0,36	15,94	97,00

08/10



Согласовано
 МВ. А. И. И. №24"
 О.М. Грудцина
 20.03.2024 г.



Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.Ю. Терминов
 "03" 2024 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. живот.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
161	Салат из свежих помидоров	89,39	0,87	0,00	8,62	8,62	3,36	93,75	26,93	14,34	19,59	0,69	0	142,76	4,55	0,03	4,2	16,09
270	Котлеты Московские	50	1,68	0,70	5,23	2,77	6,70	80,40	5,57	3,53	16,39	0,26	0,16	0,29	1,34	0,05	0,07	31,53
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	0,03	4,94	1,24	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	11,44
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,19	1,87	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	3,20
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	4,74
Итого за 'Завтрак'		546,39	11,54	0,91	21,03	14,55	79,09	539,72	59,55	97,06	189,6	4,12	20,52	180,23	7,57	0,29	5,39	67,00
Обед																		
162	Салат Сезонный	81,04	1,00	0,00	5,06	5,74	7,55	76,66	27,96	10,11	24,24	0,43	0	4,17	2,57	0,02	9,25	10,77
148	Суп-лапша с окорочком	250/12,5	5,95	0,03	5,63	0,29	15,26	134,19	21,23	11,01	27,75	0,81	22,02	232,65	0,46	0,05	0,6	17,43
77	Котлета Здоровье(свинина)	90	11,72	10,96	20,20	4,11	4,93	247,62	21,68	20,53	117,6	1,37	23,4	318,42	2,61	0,46	0,14	48,00
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	0,05	8,56	0,00	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	14,86
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,19	1,87	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	3,20
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,74
Итого за 'Обед'		833,54	27,40	11,22	41,68	12,06	104,92	891,36	103,1	76,84	321,3	5,18	104,8	622,23	7,73	0,73	10	97,00

03/10



Согласовано
ИТ-Центр №24

О.М. Грудцина

2022 г.

Утверждаю
Директор ФБУ «Экспресс-сервис»

Перминов

2022 г.



МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. узнав	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	100	1,11	0,00	9,90	9,90	5,23	111,91	28,67	18,42	33,81	0,65	0	356,5	4,69	0,04	20,38	15,22
239	Котлета куриная (с луком)	50	8,61	0,38	3,21	2,53	9,90	102,24	28,94	6,37	26,61	0,4	2,28	6,12	1,63	0,03	0,17	21,43
92	Картофельное пюре	150	3,09	0,75	5,31	0,51	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	19,49
246	Батон пшенично - ржаной	50,94	4,36	0,18	2,23	1,90	32,27	163,40	12,4	13,16	54,16	0,87	1,62	1,72	1,33	0,1	0	3,26
147	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,14	0,05	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,60
Итого за 'Завтрак'		550,94	18,72	2,77	21,80	14,90	84,93	599,92	164,4	72,58	239	3,06	29,1	415,03	7,85	0,3	31,1	67,00
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие(томаты)	36,63	0,39	0,00	0,07	0,07	1,87	9,31	5,03	7,18	9,33	0,32	0	48,72	0,26	0,02	8,97	5,90
132	Рассольник Ленинградский	200	1,74	0,02	3,18	0,31	13,76	89,18	17,64	18,3	51,57	0,72	14,16	188,52	0,2	0,06	5,36	13,40
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	8,53
76	Котлета Загадка(свинина)	90	11,43	10,67	22,35	5,61	10,21	286,74	33,53	21,34	127,3	1,39	14,58	25,92	2,64	0,36	1,85	45,99
534	Капуста тушеная	150	3,36	0,03	4,03	0,21	17,08	110,61	83,08	27,74	56,57	1,11	18,76	106,97	0,3	0,04	31,63	15,96
246	Батон пшенично - ржаной	70	5,99	0,25	3,06	2,61	44,34	224,54	17,03	18,09	74,43	1,2	2,23	2,37	1,83	0,14	0	4,48
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,74
Итого за 'Обед '		759,13	26,70	10,96	34,48	8,87	101,01	803,71	159,2	95,78	319,2	5,09	54,05	372,49	5,27	0,64	47,82	97,00

0310

Составлено
МБОУ "ИТ-Лицей №24"



О.М. Грудцина

20 11 г.

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 11 г.



МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. чист	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
268	Десерт в фруктовом соусе	100	0,45	0,00	0,25	0,25	32,74	126,97	16,86	9,73	12,64	1,5	0	28,65	0,36	0,02	6,05	16,87
119	Каша Дружба	200	7,14	2,80	8,82	1,03	44,28	283,27	127,2	44,76	177,4	1,03	57,79	65,89	0,23	0,16	1,24	19,88
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	4,74
738	Пирожки печеные с мясом	62,11	8,22	5,75	3,14	2,91	21,19	145,38	10,73	10,26	71,54	0,9	3,35	7,54	1,61	0,05	0,03	25,51
Итого за 'Завтрак'		569,11	16,06	8,55	12,26	4,24	112,29	611,32	157,7	65,49	263	3,51	61,14	102,21	2,22	0,23	8,44	67,00
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	68,59	0,43	0,00	5,36	6,91	2,44	58,40	14,36	6,86	21,23	0,32	0	5,14	3,08	0,01	2,19	12,99
39	Борщ из св.капусты с картофелем	200	1,34	0,02	3,04	0,16	10,75	72,48	28,96	16	36	0,77	14,16	152,6	0,16	0,03	6,45	10,07
81	Фрикадельки " Петушок "	90	16,45	0,07	4,69	0,38	8,41	141,51	15,15	2,54	12,75	0,26	25,85	42,39	0,39	0,02	0	45,81
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	0,03	4,94	1,24	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	11,44
246	Батон пшенично - ржаной	70	5,99	0,25	3,06	2,61	44,34	224,54	17,03	18,09	74,43	1,2	2,23	2,37	1,83	0,14	0	4,48
705	Напиток из шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,28	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0	163,4	0,76	0,01	80	12,21
Итого за 'Обед '		778,59	29,32	0,37	21,34	11,58	120,41	765,40	98,62	112	246,5	5,35	61	401,26	6,57	0,33	88,64	97,00

0310



О.М. Грудцина
2022 г.



Утверждаю

Директор ООО «Экспресс-сервис»

Ю. Перминов

2022 г.

МЕНЮ

10 день ,четверг ,7-11 лет,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. живот.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
1	Салат из свежих огурцов	84,43	0,53	0,00	6,59	8,51	3,01	71,89	17,68	8,44	26,14	0,39	0	6,33	3,79	0,02	2,7	15,99
77	Котлета Здоровье(свинина)	50	6,51	6,09	11,22	2,29	2,74	137,56	12,05	11,4	65,36	0,76	13	176,9	1,45	0,25	0,08	26,67
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	0,02	4,23	0,68	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	18,40
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,19	1,87	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	3,20
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,74
Итого за 'Завтрак'		534,43	16,96	6,30	24,28	13,39	86,28	622,84	60,1	40,58	186,9	2,85	32,27	217,54	7,38	0,43	2,78	67,00
Обед																		
ТТК 51	Салат Осень	79,07	2,02	0,98	8,70	7,81	9,31	119,59	33,06	12,69	39,37	0,84	19,37	22,1	3,6	0,02	13,94	7,78
48	Суп Крестьянский с крупой	250	1,91	0,03	3,86	0,26	14,73	99,02	27,68	18,44	45,72	0,63	17,7	234,3	0,21	0,04	8	11,25
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	0,00	1,74	0,00	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	8,53
239	Котлета куриная (с луком)	90	15,49	0,69	5,79	4,56	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	38,57
92	Картофельное пюре	150	3,09	0,75	5,31	0,51	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	19,49
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,19	1,87	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	3,20
153	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,00	0,07	0,00	34,54	130,71	35,73	22,84	31,76	0,75	0	145,75	1,38	0,02	0,4	8,18
Итого за 'Обед'		831,57	31,62	2,63	27,65	15,00	129,67	869,16	204,5	110	303,2	5,16	66,29	454,55	9,67	0,36	32,94	97,00

0310

Согласовано
МБОУ "Г.Е.Янцев №24"



О.М. Грудцина

" 20 г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"



В.С. Перминов

" 20 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг		C,мг
Завтрак																		
302	Каша овсяная молочная	150	6,74	2,13	7,73	2,29	33,17	223,97	114,5	53,75	197,8	1,58	34,5	38,45	0,69	0,21	0,94	14,66
112	Омлет натуральный	125	10,94	11,64	12,83	0,00	2,73	169,71	95,29	14,63	174,3	1,82	143,7	251,65	0,53	0,05	0,26	31,59
246	Батон пшенично - ржаной	56,57	4,84	0,20	2,48	2,11	35,84	181,46	13,77	14,62	60,15	0,97	1,8	1,91	1,48	0,11	0	3,62
693	Какао с молоком	200	3,79	2,84	3,04	0,59	26,05	139,86	123,2	30,38	113,9	1,02	19,6	22,12	0,01	0,04	1,27	17,13
Итого за 'Завтрак'		531,57	26,31	16,81	26,07	4,99	97,79	715,00	346,8	113,4	546	5,38	199,6	314,13	2,71	0,42	2,47	67,00
Обед																		
ТТК 24	Салат Оливье со свежим огурцом /с маслом/	78,77	3,19	2,15	11,02	7,85	6,19	135,17	20,02	14,52	64,36	0,78	19,3	28,48	3,61	0,09	8,8	21,00
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	0,03	4,18	0,63	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	11,70
248	Котлета рыбная /минтай/	90	11,33	9,01	7,26	6,78	13,76	165,34	38,76	33,95	152,1	1	5,48	6,47	3,93	0,1	0,12	35,33
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	0,02	4,23	0,68	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	18,40
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,19	1,87	31,67	160,39	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	3,20
254	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	7,37
Итого за 'Обед'		818,77	29,46	11,40	28,89	17,82	130,25	886,14	131,8	104,4	409,4	5,35	61,75	304,13	10,02	0,52	16,08	97,00

0310

