

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

**Примерное меню
на весенне-летний период
для обучающихся в возрасте
7-11 лет
с 01.03.2023 г.**

**Ижевск
2023 г.**

Согласовано

МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Грудцина

" 01 " 20 23 г.

**МЕНЮ**

Идень ,понедельник ,7-11 лет ,весенне- летний период

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Терминов

" " 20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- 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	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	30,45
511	Рис отварной	165,33	4,12	0,04	6,60	0,58	43,38	250,03	13,35	28,73	85,88	0,65	43,9	48,58	0,31	0,04	0	15,64
528/1994	Соус красный основной	50	0,38	0,00	0,91	1,04	3,00	21,39	3,61	2,69	5,85	0,11	0	84	0,51	0,01	0,33	1,63
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	11,83
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	7,45
Итого за 'Завтрак'		525,33	22,96	4,21	15,89	3,56	90,81	595,10	185,2	49,35	224,5	1,46	88,47	196,99	2,16	0,12	0,66	67,00
Обед																		
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,69	0,03	3,81	0,20	9,78	77,00	35,87	17,87	40,59	0,69	17,7	235,05	0,19	0,04	12	11,82
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	12,36	10,57	24,43	5,84	12,41	318,05	27,52	19,07	138,7	1,57	44,31	47,17	2,92	0,44	0,88	49,65
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	11,08
246	Батон пшенично - ржаной	67,19	5,75	0,24	2,94	2,51	42,56	215,53	16,35	17,36	71,44	1,15	2,14	2,27	1,76	0,13	0	3,91
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	12,01
Итого за 'Обед'		769,69	28,51	10,86	38,10	10,07	119,21	909,14	105,4	125,9	352,8	6,53	87,23	483,25	6,03	0,75	92,88	97,00

01.03

Согласовано
МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Грудцина
2023 г.

МЕНЮ

2 день ,вторник ,7-11 лет ,весенне- летний период

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
271	Котлеты домашние	55	3,20	2,17	7,88	3,02	7,05	111,68	7,51	6,21	35,48	0,47	1,81	2,04	1,6	0,09	0,13	32,20
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	16,38
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	10,28
246	Батон пшенично - ржаной	32,82	2,81	0,12	1,44	1,22	20,79	105,28	7,99	8,48	34,9	0,56	1,05	1,11	0,86	0,06	0	1,91
738	Пирожки печеные с капустой	75	5,94	0,58	8,89	9,96	31,99	227,28	52,38	19,39	64,82	1,05	4,05	11,8	4,91	0,06	6,72	6,23
Итого за 'Завтрак '		512,82	18,86	4,27	23,90	14,94	109,20	717,35	137,1	47,51	213,7	2,93	29,38	56,5	8,24	0,29	6,93	67,00
Обед																		
132	Рассольник Ленинградский	250	2,17	0,03	3,97	0,39	17,20	111,47	22,05	22,87	64,47	0,9	17,7	235,65	0,25	0,08	6,7	17,01
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	44,56
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
280	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	4,90
246	Батон пшенично - ржаной	60,66	5,19	0,22	2,65	2,26	38,43	194,58	14,76	15,67	64,5	1,04	1,93	2,05	1,59	0,12	0	3,53
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	7,48
Итого за 'Обед'		768,16	42,97	1,62	24,96	8,30	133,22	908,05	163,4	125,9	401	7,9	105,7	340,74	5,17	0,74	9,48	97,00

01.03

Согласовано
МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Грудцина
" 01 " 03 2013 г.



МЕНЮ

3 день, среда, 7-11 лет, весенне-летний период

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

" " 2013 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
71	Овощи натуральные свежие(томаты)	50	0,54	0,00	0,10	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25	17,12
ГТК 248	Котлета рыбная /минтай /	55	7,59	6,17	4,97	4,14	8,44	108,68	26,41	21,31	102,5	0,74	15,04	18,25	2,44	0,06	0,07	22,62
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	52,07	4,46	0,19	2,28	1,94	32,99	167,03	12,67	13,46	55,36	0,89	1,66	1,76	1,36	0,1	0	3,03
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 '		514,07	15,92	7,11	12,71	6,75	79,64	489,45	90	73,82	257,2	3,2	35,89	126,34	4,36	0,31	23,73	67,00
Обед																		
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	0,01	2,21	0,45	20,35	110,39	19,35	21,52	55,64	0,89	8,85	268,58	0,31	0,08	6,45	12,60
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
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	47,43
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	16,21
246	Батон пшенично - ржаной	75,09	6,43	0,27	3,29	2,80	47,57	240,87	18,27	19,4	79,84	1,28	2,39	2,54	1,96	0,15	0	4,37
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	7,86
Итого за 'Обед'		777,59	28,71	10,98	33,69	9,08	129,75	909,41	192,5	116	351,1	5,74	48,9	549,75	6,64	0,66	40,33	97,00

01.03

Согласовано
МБОУ "ИТ Лицей №24"

О.М. Грудцина

" 20.03.2023 г.



МЕНЮ

4 день , четверг ,7-11 лет , весенне- летний период

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

" 20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
109	Пудинг из творога	90,71	13,79	12,67	9,32	0,14	21,72	224,11	125,1	22,11	177,7	0,83	64,2	71,87	0,39	0,06	0,34	39,60
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	6,91
302/2004	Каша пшеничная молочная	150	6,04	2,11	6,94	1,24	31,06	209,22	88,02	35,99	133,7	0,98	30,66	57,54	0,23	0,13	0,37	14,99
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	2,59
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	2,91
Итого за 'Завтрак '		505,71	25,31	16,04	19,61	3,29	105,79	690,07	266,2	75,46	393,1	2,73	100,2	138,15	1,96	0,3	0,77	67,00
Обед																		
570	Маринад овощной	74,31	0,89	0,00	7,34	7,34	7,93	98,08	18,26	18,72	33,24	0,52	0	754,99	3,48	0,03	4,79	9,11
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	12,31
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	39,15
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	16,38
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	7,45
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	4,07
Итого за 'Обед '		846,81	38,04	2,44	27,49	15,87	142,15	950,56	197,7	98,83	331,4	5,4	52,04	1046,5	9,44	0,48	9,96	97,00

01.03

Согласовано
МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Грудцина
" 01 " 2018 г.



МЕНЮ

5 день ,пятница ,7-11 лет ,весенне- летний период

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



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
72	Салат Зимний	88,05	3,55	2,30	10,86	8,77	7,88	141,00	24,96	17,29	72,97	2,11	45,3	231,75	4,09	0,08	9,06	17,30
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	29,09
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	12,96
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	2,91
Итого за 'Завтрак '		545,05	18,97	7,91	33,68	13,27	94,01	745,30	79,41	65,91	297,5	5,58	106,8	301,82	7,98	0,49	10,21	67,00
Обед																		
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	0,03	3,80	0,20	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	13,57
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
ТТК 248	Котлета рыбная /минтай /	90	12,42	10,10	8,14	6,78	13,82	177,84	43,22	34,87	167,7	1,21	24,6	29,87	3,99	0,1	0,12	37,02
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
280	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	4,90
246	Батон пшенично - ржаной	51,37	4,40	0,19	2,25	1,92	32,54	164,78	12,5	13,27	54,62	0,88	1,64	1,74	1,34	0,1	0	2,99
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	10,50
Итого за 'Обед'		758,87	25,37	11,10	25,01	9,56	107,47	742,30	143,1	102,9	357,9	5,26	87,46	286,54	5,91	0,39	20,07	97,00

01.03

Согласовано

МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Грудина

" 01 " _____ г.



МЕНЮ

6 день ,суббота ,7-11 лет ,весенне- летний период

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

" _____ г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			Цена, руб.		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг		B1,мг	C,мг
Завтрак																		
267	Апельсин под абрикосовым соусом	77,17	0,63	0,00	0,13	0,13	16,23	64,86	23,45	9,58	16,3	0,26	0	14,84	0,22	0,03	36,37	27,74
302	Каша овсяная молочная	200	8,99	2,84	10,31	3,05	44,23	298,62	152,7	71,66	263,7	2,11	46	51,27	0,92	0,28	1,25	19,49
15	Сыр (порциями)	10	2,55	2,55	2,56	0,00	0,00	33,71	98	4,41	62,72	0,1	22,54	25,8	0,05	0	0,08	9,41
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	2,91
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	7,45
Итого за 'Завтрак'		537,17	17,99	7,02	16,32	5,09	108,08	634,61	339,5	104,7	435	3,4	76,13	104,6	2,49	0,42	37,95	67,00
Обед																		
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	15,72
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	65/65	17,22	0,00	7,00	6,59	6,21	155,86	15,33	7,28	19,91	0,41	0	27,95	3,03	0,02	1,71	49,50
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	8,23
246	Батон пшенично - ржаной	51,72	4,43	0,19	2,26	1,93	32,76	165,91	12,59	13,36	54,99	0,88	1,65	1,75	1,35	0,1	0	3,01
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	12,01
Итого за 'Обед'		794,22	34,40	1,47	28,50	23,27	128,12	883,71	102,9	83,29	341,3	4,58	29,82	878,42	12,73	0,3	91,09	97,00

01.03

Согласовано

МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Грудцина

2023 г.

**МЕНЮ**

7 день ,понедельник ,7-11 лет ,весенне- летний период

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
1	Салат Удмуртский	63,64	2,24	1,62	7,00	6,49	3,85	86,71	12,31	5,55	29,32	0,49	19,09	58,49	3,02	0,02	2,16	14,42
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	31,96
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	0,03	6,97	2,36	44,30	262,63	18,14	124,5	187,2	4,21	23,9	45,51	0,64	0,22	0	15,12
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	2,91
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	2,59
Итого за 'Завтрак '			16,87	2,53	21,44	13,53	100,28	643,36	48,58	146,5	286,1	5,85	44,74	105,97	6,31	0,39	2,24	67,00
Обед																		
17	Салат из квашеной капусты	90,6	1,40	0,00	4,52	4,52	8,98	79,82	36,98	12,61	27,26	0,51	0	0	2,08	0,02	22,2	11,56
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	17,96
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	49,02
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	12,96
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	2,91
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	2,59
Итого за 'Обед'			27,81	11,22	41,15	10,84	106,35	894,52	112,1	79,33	324,3	5,26	104,8	618,06	7,24	0,73	22,94	97,00

01.03

Согласовано

МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Грудина

2023 г.



МЕНЮ

8 день ,вторник ,7-11 лет , весенне- летний период

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис".

В.Ю. Перминов

20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
239	Котлета куриная (с луком)	55	9,47	0,42	3,54	2,79	10,89	112,46	31,83	7,01	29,27	0,44	2,51	6,73	1,79	0,03	0,19	23,92
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	35,40	3,03	0,13	1,55	1,32	22,43	113,55	8,61	9,15	37,64	0,61	1,13	1,2	0,93	0,07	0	2,06
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	7,45
ГТК 55	Рогалик с повидлом	100	8,46	2,44	10,52	9,78	55,60	347,57	36,3	13,33	88,68	1,13	23,12	40,38	4,98	0,09	0,11	14,08
Итого за 'Завтрак '		540,40	25,60	5,19	22,07	14,44	126,45	795,96	171,1	64,1	280	3,3	51,96	99	7,89	0,33	10,84	67,00
Обед																		
132	Рассольник Ленинградский	230	2,00	0,02	3,66	0,36	15,82	102,55	20,29	21,04	59,31	0,83	16,28	216,8	0,23	0,07	6,16	15,64
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
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	47,43
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	16,21
246	Батон пшенично - ржаной	76,47	6,54	0,28	3,35	2,85	48,44	245,30	18,61	19,76	81,31	1,31	2,44	2,58	2	0,15	0	4,45
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'		765,97	27,17	10,99	35,17	9,09	105,63	831,00	160,9	93,75	325,8	5,03	56,38	352,41	5,23	0,64	40,77	97,00

01.03

Согласовано
МБОУ "ГИТ-Лицей №24"

О.М. Грудцина
" 01 " 2023 г.



Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов
" " " 20* г.



МЕНЮ

9 день, среда, 7-11 лет, весенне-летний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
268	Десерт в фруктовом соусе	91,63	0,42	0,00	0,23	0,23	30,00	116,34	15,45	8,91	11,58	1,37	0	26,25	0,33	0,02	5,54	14,01
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	19,82
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	10,28
ТТК 276	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	7,84	2,93	12,54	2,24	38,14	293,59	117	21	126,8	1,12	62,91	70,83	1,71	0,12	0,07	22,89
Итого за 'Завтрак'		571,63	16,87	7,09	23,05	3,54	126,69	766,55	311,2	80,3	352	3,57	125,5	171,9	2,31	0,31	6,93	67,00
Обед																		
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	10,85
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
252	Сметана	10	0,25	0,25	1,96	0,00	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,57
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	45,68
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	11,08
280	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	4,90
246	Батон пшенично - ржаной	84,37	7,22	0,30	3,69	3,15	53,45	270,64	20,53	21,8	89,71	1,44	2,69	2,85	2,21	0,16	0	4,91
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	7,48
Итого за 'Обед'		751,87	33,50	0,71	23,71	4,94	118,81	805,84	95,09	111,5	248	5,19	100,5	272,02	3,28	0,35	9,04	97,00

01.03

Согласовано

МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Ерудцина

2023 г.

МЕНЮ

10 день ,четверг,7-11 лет ,весенне- летний период

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

" " 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
Завтрак																		
ТТК 24	Салат Оливье /с маслом/	63,47	2,57	1,74	8,88	6,32	4,83	108,66	16,13	11,7	49,06	0,63	15,55	22,16	2,91	0,07	6,31	17,89
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	27,23
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	16,38
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	2,91
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	2,59
Итого за 'Завтрак'		513,47	18,99	8,03	26,56	11,21	88,10	659,61	58,55	43,83	209,9	3,09	47,82	233,36	6,51	0,49	6,39	67,00
Обед																		
ТТК 73	Свекла с маслом	73,45	0,93	0,00	6,52	7,40	6,80	85,71	23,9	12,79	25,34	0,82	0	1,32	3,3	0,01	2,64	5,78
48	Суп Крестьянский с крупой	200	1,53	0,02	3,09	0,21	11,78	79,21	22,15	14,75	36,57	0,5	14,16	187,44	0,16	0,03	6,4	9,48
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	39,15
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	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	4,07
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	10,50
Итого за 'Обед '		795,95	30,79	1,71	25,65	15,45	128,35	849,54	165,2	91,89	273,4	5,43	44,01	243,83	8,55	0,37	21,24	97,00

01.03

Согласовано

МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Грудцина

" 01 " 2015 г.



МЕНЮ

11 день ,пятница ,7-11 лет ,весенне- летний период

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

" " 2015 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,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	14,62
112	Омлет натуральный	122,56	10,72	11,41	12,58	0,00	2,68	166,39	93,43	14,35	170,9	1,78	140,9	246,74	0,52	0,05	0,25	32,54
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	2,91
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	16,93
Итого за 'Завтрак'		522,56	25,54	16,56	25,53	4,74	93,57	690,61	343,3	111,4	535,6	5,24	196,6	309	2,53	0,41	2,46	67,00
Обед																		
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	12,31
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
ТТК 248	Котлета рыбная /минтай /	90	12,42	10,10	8,14	6,78	13,82	177,84	43,22	34,87	167,7	1,21	24,6	29,87	3,99	0,1	0,12	37,02
280	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	4,90
97	Макаронные изделия отварные	160	5,82	0,03	4,51	0,73	37,44	213,08	18,99	8,33	45,09	0,86	18,86	34,79	0,89	0,07	0	17,47
246	Батон пшенично - ржаной	81,79	7,00	0,30	3,58	3,05	51,81	262,36	19,9	21,14	86,96	1,4	2,61	2,76	2,14	0,16	0	4,76
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	12,01
Итого за 'Обед'		799,29	34,59	10,48	26,02	11,47	155,32	972,41	133,7	104	398,6	6,13	88,09	487,87	8,18	0,52	84,72	97,00

01.03

Согласовано
МБОУ "ИТ-Лицей №24"

О.М. Грудцина
" 01 " 20 13 г.

МЕНЮ

12 день ,суббота ,7-11 лет ,весенне- летний период

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

" " 20 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
ТТК 229	Салат Летний	62,94	1,73	1,20	6,59	6,40	4,23	82,27	13,81	8,74	34,85	0,55	14,16	43,02	2,96	0,03	3,27	18,37
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	29,28
510	Каша пшенная вязкая	150	4,08	0,03	4,94	1,24	23,89	155,94	14,33	27,37	77,87	0,93	18,76	35,73	0,17	0,11	0	7,83
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	4,07
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	7,45
Итого за 'Завтрак'		532,94	16,25	4,90	22,90	13,05	94,82	641,31	105,2	65,93	258,6	3,18	42,8	93,97	6,4	0,38	3,65	67,00
Обед																		
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	0,01	2,21	0,45	20,35	110,39	19,35	21,52	55,64	0,89	8,85	268,58	0,31	0,08	6,45	12,60
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
271	Котлеты домашние	90	5,23	3,56	12,90	4,94	11,53	182,75	12,28	10,16	58,06	0,76	2,96	3,34	2,61	0,15	0,22	52,70
94/2008	Рис припущенный	168	3,90	0,03	4,83	0,59	41,03	223,76	12,02	26,01	79,18	0,58	21,01	38,76	0,29	0,03	0	14,01
528/1994	Соус красный основной	50	0,38	0,00	0,91	1,04	3,00	21,39	3,61	2,69	5,85	0,11	0	84	0,51	0,01	0,33	1,63
246	Батон пшенично - ржаной	85	7,27	0,31	3,72	3,17	53,85	272,66	20,69	21,96	90,38	1,45	2,71	2,87	2,22	0,17	0	4,94
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	2,59
Итого за 'Обед '		855,50	23,25	3,91	26,36	10,24	143,51	894,27	70,87	85,48	289,1	4,15	39,85	397,55	6	0,45	6,99	97,00

01.03