

Утверждено

У "СОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова

" 01/11/2022 г.

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

" 20 г.

МЕНЮ

1 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																				
Яблоки свежие	145	0,58	0,00	0,58	0,58	16,82	70,59	23,2	13,05	15,95	3,19	0	7,25	0,29	0,04	14,5	20,02			
Фрикадельки " Петушок "	50	9,14	0,04	2,61	0,21	4,67	78,62	8,42	1,41	7,08	0,14	14,36	19,85	0,22	0,01	0	27,40			
Каша геркулесовая вязкая	150	4,19	0,03	5,81	2,23	22,09	155,35	23,51	40,79	104,9	1,19	18,76	34,61	0,63	0,12	0	7,31			
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	2,23			
Батон пшенично - ржаной	56,09	4,80	0,20	2,50	2,09	35,53	180,33	13,65	14,49	59,64	0,96	1,79	1,9	1,47	0,11	0	3,04			
Итого за 'Завтрак'	601,09	18,89	0,27	11,54	5,17	92,87	538,11	69,17	69,74	187,6	5,52	34,91	63,6	2,6	0,28	14,5	60,00			
Обед																				
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	13,31			
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	51,21			
Рис отварной	150	3,74	0,03	5,99	0,53	39,36	226,85	12,12	26,07	77,92	0,59	39,83	44,08	0,28	0,04	0	12,49			
Соус томатный	34,33	0,32	0,01	1,52	0,02	1,98	22,70	2,86	2,42	5,14	0,11	7,29	61,51	0,07	0	0,43	4,97			
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	5,31			
Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,23	1,87	31,67	160,75	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,71			
Итого за 'Обед'	781,33	18,88	3,81	26,86	8,05	119,63	785,76	79,04	85,83	290,1	4,16	69,37	345,31	4,59	0,46	6,36	90,00			

20,01

совано

№ "СОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова

2022 г.

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 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. сырых	всего	в т.ч. сырых			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																		
Каша манная молочная	200	7,03	2,91	6,83	0,44	39,60	246,07	116,5	19,13	112,3	0,52	27,89	51,8	0,73	0,07	0,51	17,96	
Какао с молоком стуженым	200	3,49	2,74	3,37	0,60	29,93	156,71	107,4	26,03	95,2	0,86	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15	17,82	
Батон пшенично - ржаной	46,68	3,99	0,17	2,08	1,74	29,57	150,08	11,36	12,06	49,63	0,8	1,49	1,58	1,22	0,09	0	2,53	
Ватрушка с творогом	100	13,05	8,96	3,37	3,29	37,21	231,53	46,69	14,41	101,4	0,76	6,84	16,29	2	0,06	0,03	21,69	
Итого за 'Завтрак'	546,68	27,57	14,77	15,65	6,08	136,32	784,38	282	71,63	358,5	2,94	45,79	87,65	4,04	0,25	0,69	60,00	
Обед																		
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	17,02	
Колбаски по-удмуртски	90	2,52	0,41	7,10	7,77	15,31	134,31	31,47	8,76	46,42	0,5	1,7	3,23	3,76	0,03	0,07	37,56	
Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2,98	0,06	8,53	0,57	24,34	184,19	23,74	31,62	79,8	1,27	37,09	241,67	0,33	0,12	11,13	29,45	
Батон пшенично - ржаной	69	5,91	0,25	3,07	2,57	43,71	221,83	16,79	17,83	73,37	1,18	2,2	2,33	1,8	0,13	0	3,74	
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	2,23	
Итого за 'Обед'	771,50	17,54	0,74	24,38	11,26	112,37	727,76	93,63	69,22	227,3	3,79	63	479,88	6,36	0,33	11,8	90,00	

2001

Совано

№90 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова

2022 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.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг
Завтрак																	
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,73	0,00	2,24	2,54	5,10	41,36	20,37	7,29	13,58	0,26	0	101,19	1,16	0,01	7,21	6,49
Котлета рыбная /горбуша/	50	7,70	6,45	5,59	3,79	7,21	109,75	15,38	11,72	71,91	0,48	8,54	10,16	2,59	0,08	0,12	22,10
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	22,75
Багтон пшенично - ржаной	61,81	5,29	0,22	2,75	2,31	39,16	198,72	15,04	15,97	65,72	1,06	1,97	2,09	1,62	0,12	0	3,35
Най 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	5,31
Итого за 'Завтрак'	518,81	17,05	7,42	15,94	9,21	87,13	550,86	94,84	64,25	237,9	2,93	29,71	153,26	5,58	0,33	18,73	60,00
Обед																	
Борщ из св.капусты с картофелем	220	1,47	0,02	3,35	0,17	11,83	79,73	31,86	17,6	39,6	0,85	15,58	167,86	0,17	0,04	7,09	13,84
Сметана	5	0,12	0,12	0,98	0,00	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	3,10
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	28,08	2,63	0,03	0,22	48,18
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	15,45
Багтон пшенично - ржаной	76,02	6,51	0,27	3,39	2,84	48,16	244,40	18,5	19,64	80,83	1,3	2,42	2,57	1,99	0,15	0	4,12
Най 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	5,31
Итого за 'Обед'	748,02	31,13	1,75	18,04	7,97	122,67	766,10	103,6	55,12	211,5	3,71	64,63	239,27	5,67	0,29	8,45	90,00

20.01



Утверждено
 И.Р. Суржикова
 2022 г.

Утверждаю
 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.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
Завтрак																	
Мапеканка из творога с творожью	87,33	13,57	0,69	8,29	1,83	11,78	176,09	105,4	21,45	144	0,54	31,07	458,38	1,09	0,04	0,55	36,59
Повидло яблочное	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,20	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1	3,16
Каша рисовая молочная	150	4,24	2,18	5,12	0,33	30,58	184,49	83,89	23,62	103	0,39	20,92	38,85	0,18	0,04	0,38	15,31
Тай 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	2,23
Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,23	1,87	31,67	160,75	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,71
Итого за 'Завтрак'	507,33	22,35	3,05	15,68	4,08	100,99	624,86	204,6	59,39	302	2,09	53,58	498,92	2,58	0,18	1,03	60,00

Обед

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	11,64
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	35,73	0,39	0,02	0	49,32
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	18,25
Соус томатный	30	0,28	0,01	1,32	0,02	1,73	19,84	2,5	2,11	4,49	0,09	6,37	53,75	0,06	0	0,37	4,34
Тай 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	2,23
Батон пшенично - ржаной	77,86	6,66	0,28	3,47	2,91	49,32	250,32	18,95	20,12	82,79	1,33	2,48	2,63	2,04	0,15	0	4,22
Итого за 'Обед'	747,86	34,21	0,40	18,28	6,08	133,80	815,83	70,61	166,5	331,7	6,65	65,67	352,48	3,38	0,46	5,53	90,00

20.01

Совано

№ СОИД №90 с углубленным изучением отдельных предметов

И.Р. Суржикова

20.02.22 г.

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.

МЕНЮ

5 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 г.ч.	всего	в г.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг		ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
автрак																	
Салат Зимний со свежим гурцом	54,29	2,19	1,42	6,70	5,41	4,91	87,16	15,39	10,66	45,95	0,59	27,93	142,89	2,52	0,05	5,85	11,16
Сотлеты 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	28,45
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	15,45
Хатон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,23	1,87	31,67	160,75	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,71
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	2,23
Итого за 'Завтрак'	504,29	15,01	3,60	20,36	10,76	91,86	602,43	52,59	37,04	173,7	2,71	48,85	179,05	6,12	0,3	5,97	60,00
Обед																	
Суп-гырчи-шыл	200	1,63	0,01	1,67	0,24	11,38	64,69	21,48	15,6	42,73	0,63	7,08	175,66	0,17	0,05	7,28	12,55
Сотлета рыбная /горбуша/	90	13,85	11,61	10,05	6,83	12,99	197,54	27,68	21,1	129,4	0,87	15,38	18,29	4,67	0,14	0,21	39,78
Сартофельное 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	22,75
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	10,63
Хатон пшенично - ржаной	79,16	6,77	0,29	3,53	2,95	50,15	254,50	19,26	20,46	84,17	1,35	2,52	2,68	2,07	0,15	0	4,29
Итого за 'Обед'	719,16	25,98	12,66	20,81	10,81	127,27	781,06	120,7	88,65	344,6	4,48	44,18	399,71	7,86	0,47	97,78	90,00

20.02

Совано

№90 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова

2022 г.

МЕНЮ

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



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 т.ч. жив.				всего	в т.ч.	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг		ГЭ, мг	В1, мг	C, мг
автрак																		
уляш куриный	50/50	13,24	0,00	5,38	4,78	119,90	11,79	5,6	15,31	0,31	16	2,33	0,01	1,31	40,96			
паша гречневая вязкая	150	4,47	0,03	4,94	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	12,37			
хатон пшенично - ржаной	50,56	4,33	0,18	2,25	32,03	162,55	12,3	13,07	53,76	0,86	1,61	1,71	1,32	0,1	2,74			
лимель	200	0,00	0,00	0,00	11,81	44,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	3,93			
Итого за 'Завтрак'	500,56	22,04	0,21	12,57	8,20	476,81	36,38	84,2	168,2	3,44	20,37	53,07	4,01	0,23	1,31	60,00		

бед

душтые шыл	210	2,81	1,08	2,69	0,36	94,49	21,41	21,81	66,12	1	20,03	206,07	0,21	0,08	7,22	15,46		
отлета Детская	90	3,90	2,31	7,04	5,96	124,17	20,65	7,4	49,95	0,8	27,13	47,17	3,09	0,03	0,36	53,94		
паша пшенинная вязкая	150	4,08	0,03	4,94	1,24	155,94	14,33	27,37	77,87	0,93	18,76	35,73	0,17	0,11	0	6,93		
апиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	9,35		
хатон пшенично - ржаной	79,71	6,82	0,29	3,55	2,97	256,27	19,4	20,6	84,75	1,36	2,54	2,69	2,08	0,16	0	4,32		
Итого за 'Обед'	729,71	17,74	3,71	18,23	10,55	719,34	82,05	78,85	281,8	4,23	68,46	291,99	5,58	0,39	10,14	90,00		

2001

СОВАНО

№0 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова

2022 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.
	г	всего	всего	в г.ч.	всего	в г.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный	55,36	4,84	5,15	0,00	5,68	0,00	1,21	75,16	6,48	77,18	0,8	63,64	111,45	0,23	0,02	0,12	14,44
Каша пшеничная молочная	200	8,05	2,82	1,65	9,25	1,65	41,41	278,96	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	0,18	0,5	17,85
Какао с молоком	200	3,79	2,84	0,59	3,04	0,59	26,05	139,86	30,38	113,9	1,02	19,6	22,12	0,01	0,04	1,27	15,16
Уттерброд с сыром	40/10	5,94	2,68	1,63	4,10	1,63	22,88	152,31	10,15	85,12	0,44	21,34	25,15	1,08	0,04	0,07	12,55
Итого за 'Завтрак'	505,36	22,63	13,49	3,87	22,07	3,87	91,54	646,30	95	454,5	3,58	145,5	235,44	1,64	0,29	1,96	60,00
Обед																	
Уп-лапша с окорочком	250/12,5	5,95	0,03	0,29	5,63	0,29	15,26	134,19	11,01	27,75	0,81	22,02	232,65	0,46	0,05	0,6	17,02
Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	11,92	9,68	4,65	21,64	4,65	15,53	304,10	22,86	128,8	1,55	3,71	5,3	3,24	0,35	0,06	54,10
Каша вязкая пшеничная	150	0,50	0,05	0,00	8,37	0,00	8,88	111,09	3,52	9,95	0,09	57,82	65,3	0,1	0	7,46	13,63
Хатон пшенично - ржаной	55,72	4,77	0,20	2,08	2,48	2,08	35,30	179,14	14,4	59,25	0,95	1,77	1,88	1,46	0,11	0	3,02
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,04	0,05	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	2,23
Итого за 'Обед'	758,22	23,33	9,96	7,07	38,17	7,07	88,72	781,75	51,8	225,7	3,44	85,32	305,13	5,26	0,51	8,12	90,00

20.01



Утверждено
 И.Р. Суржикова
 20.02.2022 г.

Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.Ю. Перминов
 " " " 20__ 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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг
Завтрак																	
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	28,45
Рис припущенный	150	3,48	0,03	4,31	0,53	36,63	199,78	10,73	23,22	70,69	0,52	18,76	34,61	0,26	0,03	0	10,99
Соус томатный	50	0,46	0,02	2,21	0,03	2,89	33,06	4,17	3,52	7,49	0,15	10,62	89,59	0,11	0,01	0,62	7,24
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	2,23
Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,23	1,87	31,67	160,75	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,71
Тогалик с маком	64,67	5,90	1,30	7,09	7,00	35,52	227,97	32,1	12,72	63,08	0,82	13,17	22,84	3,31	0,06	0,01	8,38
Итого за 'Завтрак'	564,67	17,21	3,50	23,05	12,22	126,88	776,32	66,39	58,03	226,7	2,81	45,79	150,58	6,44	0,28	0,75	60,00
Обед																	
Солянка домашняя /мясо, корочка, сосиски/	200	5,06	2,59	5,17	0,16	6,98	93,60	19,39	15,46	54,73	0,95	13,34	27,53	0,15	0,06	3,51	28,56
Полубцы Нежность	92/43	9,53	0,01	4,22	2,28	9,69	112,30	33,17	13,58	31,43	0,53	5,44	78,21	1,12	0,02	10,52	37,66
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	16,48
Батон пшенично - ржаной	93,55	8,01	0,34	4,17	3,49	59,26	300,76	22,77	24,17	99,47	1,6	2,98	3,16	2,45	0,18	0	5,07
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	2,23
Итого за 'Обед'	788,55	28,59	2,97	18,11	6,71	127,14	772,98	94,72	61,54	230,7	3,98	40,63	143,7	4,61	0,33	14,03	90,00

20.01

СОВАНО

№90 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова

2022 г.

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг
Завтрак																	
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	70,14	1,02	0,00	3,14	3,57	7,16	58,02	28,57	10,23	19,05	0,37	0	141,94	1,63	0,01	10,11	9,11
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	3,12	1,63	0,03	0,17	23,20
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	22,75
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	2,23
Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,23	1,87	31,67	160,75	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,71
Итого за 'Завтрак'	520,14	17,19	1,31	13,94	8,52	84,08	519,58	111,3	58,05	184,1	2,71	23,07	186,44	4,76	0,26	20,57	60,00
Обед																	
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	19,30
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	5,62	2,93	0,05	0,31	41,76
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	18,25
Соус томатный	39,71	0,37	0,01	1,75	0,03	2,29	26,26	3,31	2,8	5,95	0,12	8,43	71,15	0,09	0	0,49	5,75
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	2,23
Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,23	1,87	31,67	160,75	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,71
Итого за 'Обед'	779,71	30,98	0,94	20,76	9,25	127,05	798,37	108,2	174,6	358,7	6,84	55,73	359,61	5,21	0,46	7,51	90,00

20.01

Составлено

У "СОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова

2022 г.

МЕНЮ

10 день, четверг, 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.			
	г	всего	всего	в г.ч.	всего	в г.ч.	всего	в г.ч.	всего	в г.ч.	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																						
Салат Степной	100	1,71	0,00	10,17	8,96	10,17	8,69	119,07	18,83	19,75	46,15	2,92	0	412,98	4,55	0,07	2,68	19,57				
Макароны с сыром	159,82	8,84	4,20	5,44	8,46	5,44	30,60	234,47	155,2	14,16	118,1	0,76	20,14	38,04	2,93	0,05	0,04	31,11				
Хлеб пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	1,87	2,23	1,87	31,67	160,75	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,71				
Чай с молоком	200	1,55	1,45	0,05	1,14	0,05	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	6,61				
Итого за 'Завтрак'	509,82	16,38	5,83	17,53	20,80	17,53	86,90	591,33	239,4	52,92	256,6	4,62	27,73	463,71	8,79	0,23	2,98	60,00				

Обед

Борщ из св.капусты с картофелем	200	1,34	0,02	0,16	3,04	0,16	10,75	72,48	28,96	16	36	0,77	14,16	152,6	0,16	0,03	6,45	12,58				
Сметана	5	0,12	0,12	0,00	0,98	0,00	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	1,55				
Биточки, блинчики(говядина)	90	2,40	0,04	4,66	4,62	4,66	15,47	112,12	25,5	7,78	26,7	0,65	0,25	0,55	3,19	0,04	0,18	56,08				
Горох отварной	150	14,50	0,03	1,41	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	11,16				
Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,06	0,05	0,06	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,31				
Хлеб пшенично - ржаной	61,26	5,24	0,22	2,29	2,73	2,29	38,81	196,95	14,91	15,83	65,14	1,05	1,95	2,07	1,6	0,12	0	3,32				
Итого за 'Обед'	713,26	23,84	0,44	18,33	18,33	8,57	120,95	721,27	164,7	114,3	355	7,37	63,83	209,2	5,55	0,69	7,76	90,00				

20.01

Утверждено

У "СОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова

2022 г.

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.

МЕНЮ

11 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.				Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг
Завтрак																
Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы, морковь)	60,12	0,67	0,00	5,95	3,15	67,28	17,23	11,08	20,33	0,39	0	214,33	2,82	0,02	12,25	15,06
Суфле Курочка ряба	50	8,28	0,95	5,36	4,88	100,11	20,35	3,93	26,41	0,26	26,4	47,85	0,4	0,01	0,45	27,63
Каша гречневая вязкая	150	4,47	0,03	4,94	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	12,37
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,23
Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,23	31,67	160,75	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,71
Итого за 'Завтрак'	510,12	17,87	1,16	18,52	76,73	530,85	62,17	93,47	199	3,78	46,75	299,23	4,87	0,25	12,71	60,00
Обед																
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	0,01	2,21	20,35	110,39	19,35	21,52	55,64	0,89	8,85	268,58	0,31	0,08	6,45	14,55
Котлета рыбная /горбуша/	90	13,85	11,61	10,05	12,99	197,54	27,68	21,1	129,4	0,87	15,38	18,29	4,67	0,14	0,21	39,78
Картофельное пюре	150	3,09	0,75	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	22,75
Напиток апельсиновый	200	0,19	0,00	0,04	23,86	91,82	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28	9,45
Батон пшенично - ржаной	64,03	5,48	0,23	2,85	40,56	205,86	15,58	16,55	68,08	1,09	2,04	2,16	1,67	0,12	0	3,47
Итого за 'Обед'	754,03	25,28	12,61	20,47	119,34	750,94	111	90,19	342,9	4,03	45,47	330,48	6,89	0,47	22,23	90,00

2022

Составлено

У "СОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова

2022 г.

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 г.



МЕНЮ

12 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 т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		C, мг
Завтрак																	
Салат Фруктовый	64,56	0,97	0,70	0,88	0,17	10,42	51,43	37,47	7,95	26,06	0,69	2,44	7,97	0,13	0,02	6,75	16,60
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	28,45
Каша пшениная 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	6,93
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	5,31
Батон пшенично - ржаной	50	4,28	0,18	2,23	1,87	31,67	160,75	12,17	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	0,1	0	2,71
Итого за 'Завтрак'	521,56	12,48	2,88	15,26	6,08	86,46	525,34	73,65	54,61	190,7	2,98	24,44	47,39	3,07	0,31	7,99	60,00

Обед

Суп из овощей	200	1,55	0,02	3,09	0,21	9,74	70,55	21,43	16,27	40,86	0,59	14,16	192,09	0,16	0,06	7,2	13,79
Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	11,92	9,68	21,64	4,65	15,53	304,10	35,61	22,86	128,8	1,55	3,71	5,3	3,24	0,35	0,06	54,10
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	15,45
Батон пшенично - ржаной	81,74	7,00	0,30	3,64	3,05	51,78	262,79	19,89	21,12	86,91	1,4	2,6	2,76	2,14	0,16	0	4,43
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	2,23
Итого за 'Обед'	721,71	26,10	10,02	32,65	8,64	125,92	890,44	95,14	68,07	298,8	4,38	38,15	232,77	6,37	0,64	7,26	90,00

20.01