



Составлено по результатам углубленного изучения отдельных предметов

И.Р. Суржикова
20.09.2019 г.

МЕНЮ

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

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Перминов
" 20.09.2019 г.

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | | Жиры | Углевод, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | Цена, руб. | |
|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | всего | всего | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | | В1, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки " Петушок " | 60 | 10,97 | 3,13 | 5,61 | 94,34 | 10,1 | 1,69 | 8,5 | 0,17 | 17,23 | 28,26 | 0,26 | 0,01 | 0 | 42,63 |
| Рис отварной | 160 | 3,99 | 6,39 | 41,98 | 241,97 | 12,92 | 27,81 | 83,11 | 0,63 | 42,48 | 47,02 | 0,3 | 0,04 | 0 | 16,50 |
| Соус красный основной | 50 | 0,38 | 0,91 | 3,00 | 21,39 | 3,61 | 2,69 | 5,85 | 0,11 | 0 | 84 | 0,51 | 0,01 | 0,33 | 1,80 |
| 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 |
| Батон пшенично - ржаной | 53,48 | 4,58 | 2,34 | 33,88 | 171,55 | 13,01 | 13,82 | 56,86 | 0,91 | 1,7 | 1,81 | 1,4 | 0,1 | 0 | 3,07 |
| Итого за 'Завтрак' | 523,48 | 20,10 | 12,81 | 98,23 | 582,48 | 40,04 | 46 | 154,3 | 1,87 | 61,42 | 161,08 | 2,47 | 0,16 | 0,33 | 67,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с каргофелем | 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 | 12,83 |
| Котлета Детская(свинина) | 90 | 12,36 | 24,43 | 12,41 | 318,05 | 27,52 | 19,07 | 138,7 | 1,57 | 44,31 | 47,17 | 2,92 | 0,44 | 0,88 | 62,47 |
| 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 | 10,35 |
| Батон пшенично - ржаной | 55,06 | 4,71 | 2,41 | 34,88 | 176,62 | 13,4 | 14,23 | 58,54 | 0,94 | 1,75 | 1,86 | 1,44 | 0,11 | 0 | 3,16 |
| 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 | 8,19 |
| Итого за 'Обед' | 745,06 | 23,36 | 35,60 | 102,87 | 809,62 | 95,07 | 118,4 | 340 | 5,58 | 82,52 | 319,76 | 4,94 | 0,71 | 15,44 | 97,00 |

0009

составлено

Учен. Центр №90 с углубленным изучением отдельных предметов

И.Р. Суржикова

2022 г.

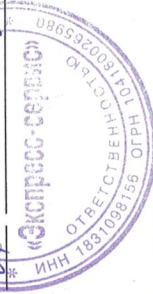
МЕНЮ

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

2022 г.



2 день, вторник, 7-11 лет, 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 | руб. | руб. | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Калат из белокочанной капусты с растительным маслом | 63,4 | 0,96 | 3,16 | 6,97 | 57,24 | 28,76 | 10,42 | 19,39 | 0,37 | 0 | 128,3 | 1,47 | 0,02 | 22,4 | 5,11 | | | |
| Сотлеты домашние | 50 | 2,91 | 7,17 | 6,41 | 101,53 | 6,82 | 5,64 | 32,26 | 0,42 | 1,65 | 1,85 | 1,45 | 0,08 | 0,12 | 32,23 | | | |
| 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 | 16,38 | | | |
| Най с молоком сгущенным | 200 | 1,47 | 1,47 | 14,27 | 73,35 | 51,46 | 5,62 | 36,2 | 0,05 | 4,79 | 8,93 | 0,04 | 0,01 | 0,08 | 10,41 | | | |
| Батон пшенично - ржаной | 50 | 4,28 | 2,19 | 31,67 | 160,39 | 12,17 | 12,92 | 53,16 | 0,85 | 1,59 | 1,69 | 1,31 | 0,1 | 0 | 2,87 | | | |
| Итого за 'Завтрак' | 513,40 | 15,07 | 18,21 | 94,42 | 592,27 | 117 42,41 | 183,3 | 2,51 | 25,71 | 173,39 | 5,1 | 0,27 | 22,59 | 67,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 17,11 | | | |
| Сотлета Волна /филе/ | 90 | 1,733 | 6,05 | 13,34 | 176,44 | 28,35 | 8,94 | 44,54 | 0,68 | 21,6 | 34,38 | 2,63 | 0,03 | 0,22 | 61,93 | | | |
| Горох отварной | 150 | 14,50 | 6,91 | 41,67 | 273,95 | 88,25 | 73,61 | 222,9 | 4,82 | 40,12 | 45,84 | 0,57 | 0,5 | 0 | 10,99 | | | |
| Батон пшенично - ржаной | 69,17 | 5,92 | 3,03 | 43,82 | 221,88 | 16,83 | 17,87 | 73,55 | 1,18 | 2,2 | 2,34 | 1,81 | 0,13 | 0 | 3,97 | | | |
| Най 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' | 759,17 | 40,11 | 20,00 | 129,78 | 836,98 | 155,9 | 123,3 | 405,5 | 7,61 | 81,62 | 318,21 | 5,26 | 0,74 | 6,92 | 97,00 | | | |

009

асовано
У "СОЦ №90 с углубленным изучением отдельных предме

И.Р. Суржикова

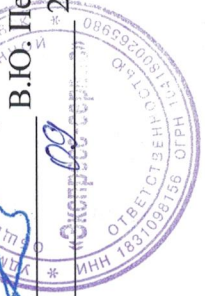
2022 г.

МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Черминов

2022 г.



3 день, среда, 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 |
| салат из свежих помидоров и огурцов | 56,04 | 0,49 | 2,53 | 2,28 | 33,03 | 10,79 | 7,91 | 16,75 | 0,36 | 0 | 36,06 | 1,44 | 0,02 | 3,64 | 10,54 |
| Сотлета рыбная /горбуша/ | 50 | 7,70 | 5,59 | 7,21 | 109,75 | 15,38 | 11,72 | 71,91 | 0,48 | 8,54 | 10,16 | 2,59 | 0,08 | 0,12 | 26,24 |
| 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 | 19,49 |
| 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 | 7,86 |
| хатон пшенично - ржаной | 50 | 4,28 | 2,19 | 31,67 | 160,39 | 12,17 | 12,92 | 53,16 | 0,85 | 1,59 | 1,69 | 1,31 | 0,1 | 0 | 2,87 |
| Итого за 'Завтрак' | 506,04 | 17,10 | 16,77 | 78,70 | 525,53 | 132,7 | 67,17 | 266,3 | 2,83 | 35,34 | 98,6 | 5,54 | 0,32 | 14,31 | 67,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Уп картофеля с картофельными изделиями | 200 | 2,14 | 1,77 | 16,28 | 88,31 | 15,48 | 17,22 | 44,51 | 0,71 | 7,08 | 214,86 | 0,25 | 0,07 | 5,16 | 10,19 |
| Сотлета Загадка(свинина) | 90 | 11,43 | 22,35 | 10,21 | 286,74 | 33,53 | 21,34 | 127,3 | 1,39 | 14,58 | 25,92 | 2,64 | 0,36 | 1,85 | 59,64 |
| Сагуста 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 | 19,86 |
| хатон пшенично - ржаной | 75,09 | 6,43 | 3,29 | 47,57 | 240,87 | 18,27 | 19,4 | 79,84 | 1,28 | 2,39 | 2,54 | 1,96 | 0,15 | 0 | 4,31 |
| 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' | 715,09 | 23,53 | 31,48 | 104,89 | 779,76 | 150,8 | 85,71 | 308,2 | 4,54 | 42,81 | 350,29 | 5,15 | 0,62 | 38,64 | 97,00 |

2.09

асовано

УХ СОИ №90 с углубленным изучением отдельных предме

И.Р. Суржикова

20.08.11 г.

МЕНЮ



Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Черминов

20.08.11 г.

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

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена, руб. |
|----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | всего | всего | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | |
| Творожно - банановое суфле | 73,61 | 8,77 | 5,62 | 17,17 | 152,19 | 77,19 | 21,16 | 114,4 | 0,55 | 46,93 | 56,51 | 0,26 | 0,03 | 2,71 | 33,77 |
| Сгущенное молоко (соус) | 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 |
| 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 | 20,45 |
| 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 |
| Батон пшенично - ржаной | 50 | 4,28 | 2,19 | 31,67 | 160,39 | 12,17 | 12,92 | 53,16 | 0,85 | 1,59 | 1,69 | 1,31 | 0,1 | 0 | 2,87 |
| Итого за 'Завтрак' | 538,61 | 22,30 | 18,22 | 111,59 | 687,89 | 247,6 | 86,5 | 374,4 | 2,78 | 93,18 | 141,96 | 1,91 | 0,32 | 3,27 | 67,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 | 0,91 | 2,99 | 6,59 | 54,17 | 27,22 | 9,86 | 18,35 | 0,35 | 0 | 121,42 | 1,39 | 0,02 | 21,2 | 4,83 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,06 | 3,35 | 16,80 | 109,61 | 29,4 | 26,82 | 75,55 | 1,41 | 14,16 | 187,64 | 0,24 | 0,13 | 3,68 | 9,86 |
| 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 | 53,69 |
| 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 | 16,38 |
| Батон пшенично - ржаной | 66,9 | 5,73 | 2,93 | 42,38 | 214,60 | 16,28 | 17,29 | 71,13 | 1,14 | 2,13 | 2,26 | 1,75 | 0,13 | 0 | 3,84 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,22 | 0,07 | 34,54 | 130,71 | 35,73 | 22,84 | 31,76 | 0,75 | 0 | 145,75 | 1,38 | 0,02 | 0,4 | 8,40 |
| Итого за 'Обед' | 766,90 | 32,86 | 19,34 | 153,25 | 892,88 | 178,5 | 96,09 | 287 | 5,18 | 38,08 | 500,71 | 8,53 | 0,42 | 25,59 | 97,00 |

01.09

Утверждено
 БОУ "СОЦ №90 с углубленным изучением отдельных предметов"

И.Р. Суржикова
 20.10.19 г.

МЕНЮ

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



5 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 | | C, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат Сезонный | 72,51 | 0,89 | 4,52 | 6,75 | 68,59 | 25,02 | 9,05 | 21,69 | 0,38 | 0 | 3,73 | 2,3 | 0,01 | 8,28 | 10,97 |
| | Котлеты, биточки, линицели (свинина) | 50 | 6,62 | 12,02 | 8,63 | 168,94 | 19,79 | 12,7 | 71,53 | 0,86 | 2,06 | 2,94 | 1,8 | 0,2 | 0,03 | 37,29 |
| | 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 | 12,73 |
| | 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 |
| | Батон пшенично - ржаной | 52,44 | 4,49 | 2,29 | 33,22 | 168,22 | 12,76 | 13,55 | 55,76 | 0,9 | 1,67 | 1,77 | 1,37 | 0,1 | 0 | 3,01 |
| | Итого за 'Завтрак' | 524,95 | 16,46 | 27,45 | 94,12 | 678,25 | 77,59 | 57,56 | 247,5 | 3,86 | 61,55 | 73,75 | 6,25 | 0,42 | 8,31 | 67,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,38 | 4,69 | 2,14 | 51,09 | 12,56 | 6 | 18,58 | 0,28 | 0 | 4,5 | 2,69 | 0,01 | 1,92 | 8,46 |
| | Борщ из св.капусты с картофелем | 200 | 1,34 | 3,04 | 10,75 | 72,48 | 28,96 | 16 | 36 | 0,77 | 14,16 | 152,6 | 0,16 | 0,03 | 6,45 | 11,51 |
| | 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 | 1,78 |
| | Котлета рыбная /горбуша/ | 90 | 13,85 | 10,05 | 12,99 | 197,54 | 27,68 | 21,1 | 129,4 | 0,87 | 15,38 | 18,29 | 4,67 | 0,14 | 0,21 | 47,23 |
| | 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 | 19,49 |
| | Батон пшенично - ржаной | 58,71 | 5,02 | 2,57 | 37,19 | 188,33 | 14,29 | 15,17 | 62,42 | 1 | 1,87 | 1,98 | 1,54 | 0,11 | 0 | 3,37 |
| | 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 | 5,16 |
| | Итого за 'Обед' | 770,71 | 24,05 | 26,70 | 98,89 | 720,54 | 131,8 | 87,93 | 336 | 4,06 | 57,96 | 225,2 | 9,28 | 0,42 | 20 | 97,00 |

01.09

Утверждено
Ученно-методическим комитетом факультета
Ученно-методическим комитетом факультета

Ученно-методическим комитетом факультета
Ученно-методическим комитетом факультета

20 01 г.

МЕНЮ

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

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.Ю. Перминов
" 01 " 09 2008 г.



| Наименование блюда | Выход, г | Белки | | Жиры | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | Цена, руб. | | | |
|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|----------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | всего | г | | | | Са | Mg | P | Fe | A, мкг | РЭ, мкг | ГЭ, мг | | В1, мг | С, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин под абрикосовым соусом | 100 | 0,82 | 0,16 | | 21,03 | 84,04 | 30,38 | 12,41 | 21,12 | 0,34 | | 0 | 19,23 | 0,28 | 0,03 | 47,12 | 45,71 |
| Каша овсяная молочная | 150 | 6,74 | 7,73 | | 33,17 | 223,97 | 114,5 | 53,75 | 197,8 | 1,58 | | 34,5 | 38,45 | 0,69 | 0,21 | 0,94 | 14,15 |
| Батон пшенично - ржаной | 72,13 | 6,17 | 3,16 | | 45,69 | 231,38 | 17,55 | 18,64 | 76,69 | 1,23 | | 2,3 | 2,44 | 1,89 | 0,14 | 0 | 4,14 |
| 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' | 522,13 | 13,91 | 11,09 | | 113,66 | 592,62 | 162,8 | 84,79 | 295,6 | 3,19 | | 36,8 | 60,12 | 2,85 | 0,39 | 48,06 | 67,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пуштые шьд | 250 | 3,34 | 3,21 | | 18,05 | 112,49 | 25,48 | 25,96 | 78,71 | 1,19 | | 23,85 | 245,33 | 0,25 | 0,1 | 8,6 | 15,86 |
| 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 | 53,28 |
| Каша перловая с овощами | 150 | 5,18 | 14,04 | | 39,92 | 300,38 | 35,89 | 30,59 | 184,8 | 1,22 | | 0 | 440 | 7,28 | 0,07 | 0,79 | 8,24 |
| Батон пшенично - ржаной | 57,84 | 4,95 | 2,53 | | 36,64 | 185,54 | 14,08 | 14,95 | 61,5 | 0,99 | | 1,84 | 1,95 | 1,51 | 0,11 | 0 | 3,32 |
| 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' | 757,84 | 26,82 | 25,23 | | 123,32 | 810,70 | 91,2 | 79,73 | 342,7 | 4,07 | | 25,69 | 709,41 | 11,52 | 0,29 | 11,96 | 97,00 |

01.09

Согласовано

МБОУ "СОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов

И.Р. Суржикова

2023 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

" 01 " 2023 г.

ИНН 1810391136 ОГРН 101180265980

7 день, понедельник, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 72,78 | 0,76 | 3,70 | 3,74 | 50,32 | 12,72 | 13,49 | 19,36 | 0,63 | 0 | 87,12 | 2,07 | 0,04 | 16,4 | 15,45 |
| 270 | Котлеты Московские | 50 | 1,68 | 5,23 | 6,70 | 80,40 | 5,57 | 3,53 | 16,39 | 0,26 | 0,16 | 0,29 | 1,34 | 0,05 | 0,07 | 33,17 |
| 1510 | 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 | 10,35 |
| 246 | Батон пшенично - ржаной | 50 | 4,28 | 2,19 | 31,67 | 160,39 | 12,17 | 12,92 | 53,16 | 0,85 | 1,59 | 1,69 | 1,31 | 0,1 | 0 | 2,87 |
| 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 | 5,16 |
| Итого за 'Завтрак' | | 529,78 | 11,42 | 16,11 | 79,46 | 496,30 | 45,33 | 96,21 | 189,3 | 4,05 | 20,52 | 124,6 | 5,08 | 0,31 | 17,6 | 67,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Суп из овощей | 200 | 1,55 | 3,09 | 9,74 | 70,55 | 21,43 | 16,27 | 40,86 | 0,59 | 14,16 | 192,09 | 0,16 | 0,06 | 7,2 | 12,70 |
| 77 | Котлета Здоровье(свинина) | 90 | 11,72 | 20,20 | 4,93 | 247,62 | 21,68 | 20,53 | 117,6 | 1,37 | 23,4 | 318,42 | 2,61 | 0,46 | 0,14 | 62,73 |
| 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 | 12,73 |
| 246 | Батон пшенично - ржаной | 64,12 | 5,49 | 2,81 | 40,62 | 205,68 | 15,6 | 16,57 | 68,18 | 1,1 | 2,04 | 2,17 | 1,68 | 0,13 | 0 | 3,68 |
| 886 | 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 | 5,16 |
| Итого за 'Обед' | | 711,12 | 23,27 | 34,71 | 101,12 | 798,82 | 81,21 | 76,36 | 326,5 | 4,81 | 97,42 | 578,12 | 5,23 | 0,75 | 8,46 | 97,00 |

0109

Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.Ю. Перминов
 20.03.11 г.

МЕНЮ

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

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | | Жиры | | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена, руб. |
|---------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/ | 40 | 0,44 | 3,96 | 2,09 | 44,76 | 11,47 | 7,37 | 13,52 | 0,26 | 0 | 142,6 | 1,88 | 0,02 | 8,15 | 6,05 | |
| | Котлета куриная (с луком) | 50 | 8,61 | 3,21 | 9,90 | 102,24 | 28,94 | 6,37 | 26,61 | 0,4 | 2,28 | 6,12 | 1,63 | 0,03 | 0,17 | 29,83 | |
| 39 | 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 | 19,49 | |
| 46 | Батон пшенично - ржаной | 65,68 | 5,62 | 2,87 | 41,61 | 210,69 | 15,98 | 16,97 | 69,84 | 1,12 | 2,09 | 2,22 | 1,72 | 0,13 | 0 | 3,77 | |
| 47 | 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 | 7,86 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 505,68 | 19,31 | 16,51 | 91,13 | 580,06 | 150,8 | 65,33 | 234,4 | 2,92 | 29,57 | 201,63 | 5,42 | 0,31 | 18,87 | 67,00 | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 38 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,06 | 3,35 | 16,80 | 109,61 | 29,4 | 26,82 | 75,55 | 1,41 | 14,16 | 187,64 | 0,24 | 0,13 | 3,68 | 9,86 |
| 46 | Котлета Загадка(свинина) | 90 | 11,43 | 22,35 | 10,21 | 286,74 | 33,53 | 21,34 | 127,3 | 1,39 | 14,58 | 25,92 | 2,64 | 0,36 | 1,85 | 59,64 |
| 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 | 19,86 |
| 246 | Батон пшенично - ржаной | 80,84 | 6,92 | 3,54 | 51,21 | 259,32 | 19,67 | 20,89 | 85,95 | 1,38 | 2,57 | 2,73 | 2,11 | 0,16 | 0 | 4,64 |
| 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' | | 720,84 | 25,94 | 33,31 | 109,06 | 819,51 | 166,1 | 96,8 | 345,4 | 5,33 | 50,08 | 323,26 | 5,29 | 0,69 | 37,16 | 97,00 |

Согласовано
 ЛБОУ "СОИЛ №90 с углубленным изучением отдельных предметов

И.Р. Суржикова
 2022 г.

МЕНЮ

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

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

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | | Жиры | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена, руб. |
|---------------------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Десерт в фруктовом соусе | 52,93 | 0,24 | 0,13 | 17,33 | 67,20 | 8,92 | 5,15 | 6,69 | 0,79 | 0 | 15,17 | 0,19 | 0,01 | 3,2 | 10,58 |
| 9 | 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 | 20,66 |
| 10 | 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 | 5,16 |
| 11 | Пирожки печеные с мясом | 75 | 9,93 | 3,79 | 25,59 | 175,55 | 12,96 | 12,39 | 86,39 | 1,09 | 4,05 | 9,1 | 1,94 | 0,06 | 0,04 | 30,60 |
| Итого за 'Завтрак' | | 534,93 | 17,55 | 12,80 | 101,27 | 581,72 | 152 | 63,04 | 271,9 | 2,99 | 61,84 | 90,29 | 2,38 | 0,23 | 5,6 | 67,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Борщ из св.капусты с картофелем | 230 | 1,54 | 3,50 | 12,37 | 83,35 | 33,31 | 18,4 | 41,4 | 0,89 | 16,28 | 175,49 | 0,18 | 0,04 | 7,42 | 13,23 |
| 13 | 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 | 63,95 |
| 14 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,49 | 6,97 | 44,30 | 262,63 | 18,14 | 124,5 | 187,2 | 4,21 | 23,9 | 45,51 | 0,64 | 0,22 | 0 | 13,72 |
| 15 | 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 |
| 16 | Багет пшенично - ржаной | 54 | 4,62 | 2,36 | 34,21 | 173,22 | 13,14 | 13,95 | 57,42 | 0,92 | 1,72 | 1,83 | 1,41 | 0,11 | 0 | 3,10 |
| Итого за 'Обед' | | 724,00 | 31,29 | 17,57 | 113,04 | 713,94 | 80,13 | 159,4 | 298,8 | 6,32 | 67,75 | 265,21 | 2,62 | 0,38 | 7,42 | 97,00 |

01.0

Согласовано
МБОУ "СОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов
И.Р. Суржикова
20.08.11 г.

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

МЕНЮ

10 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 70,22 | 0,44 | 5,48 | 2,50 | 59,79 | 14,7 | 7,02 | 21,74 | 0,32 | 0 | 5,27 | 3,15 | 0,01 | 2,25 | 9,90 |
| | Котлета Здоровье(свинина) | 50 | 6,51 | 11,22 | 2,74 | 137,56 | 12,05 | 11,4 | 65,36 | 0,76 | 13 | 176,9 | 1,45 | 0,25 | 0,08 | 34,85 |
| | 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 | 16,38 |
| | Батон пшенично - ржаной | 50 | 4,28 | 2,19 | 31,67 | 160,39 | 12,17 | 12,92 | 53,16 | 0,85 | 1,59 | 1,69 | 1,31 | 0,1 | 0 | 2,87 |
| | 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' | 520,22 | 16,87 | 23,17 | 85,77 | 610,74 | 57,12 | 39,16 | 182,5 | 2,79 | 32,27 | 216,47 | 6,74 | 0,43 | 2,33 | 67,00 |
| | 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 | 12,71 |
| | 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 | 53,69 |
| | 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 | 19,49 |
| | Батон пшенично - ржаной | 47,22 | 4,04 | 2,07 | 29,91 | 151,47 | 11,49 | 12,2 | 50,21 | 0,81 | 1,5 | 1,6 | 1,23 | 0,09 | 0 | 2,71 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,22 | 0,07 | 34,54 | 130,71 | 35,73 | 22,84 | 31,76 | 0,75 | 0 | 145,75 | 1,38 | 0,02 | 0,4 | 8,40 |
| | Итого за " | 737,22 | 25,76 | 17,09 | 118,60 | 710,56 | 168,2 | 93,47 | 260,9 | 3,95 | 42,51 | 432,35 | 5,94 | 0,32 | 19 | 97,00 |

01.05

Согласовано

МБОУ "СОШ №90 с углубленным изучением отдельных предметов

И.Р. Суржикова

" 01 " 2023 г.

МЕНЮ

Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.Ю. Перминов
 " 01 " 2023 г.

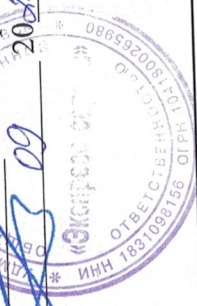
11 день, пятница, 7-11 лет, осенне- зимний период

| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 002 | Каша овсяная молочная | 150 | 6,74 | 7,73 | 33,17 | 223,97 | 114,5 | 53,75 | 197,8 | 1,58 | 34,5 | 38,45 | 0,69 | 0,21 | 0,94 | 14,15 |
| 12 | Омлет натуральный | 118,78 | 10,39 | 12,19 | 2,59 | 161,26 | 90,54 | 13,91 | 165,6 | 1,73 | 136,6 | 239,13 | 0,5 | 0,05 | 0,25 | 32,49 |
| 246 | Батон пшенично - ржаной | 50 | 4,28 | 2,19 | 31,67 | 160,39 | 12,17 | 12,92 | 53,16 | 0,85 | 1,59 | 1,69 | 1,31 | 0,1 | 0 | 2,87 |
| 093 | 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 | 17,49 |
| Итого за 'Завтрак' | | 518,78 | 25,21 | 25,14 | 93,49 | 685,48 | 340,4 | 111 | 530,4 | 5,18 | 192,2 | 301,39 | 2,51 | 0,41 | 2,46 | 67,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,74 | 3,18 | 13,76 | 89,18 | 17,64 | 18,3 | 51,57 | 0,72 | 14,16 | 188,52 | 0,2 | 0,06 | 5,36 | 13,68 |
| 88 | Котлета рыбная /горбуша/ | 90 | 13,85 | 10,05 | 12,99 | 197,54 | 27,68 | 21,1 | 129,4 | 0,87 | 15,38 | 18,29 | 4,67 | 0,14 | 0,21 | 47,23 |
| 7 | 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 | 16,38 |
| 246 | Батон пшенично - ржаной | 84,15 | 7,20 | 3,68 | 53,31 | 269,93 | 20,48 | 21,74 | 89,47 | 1,44 | 2,68 | 2,84 | 2,2 | 0,16 | 0 | 4,83 |
| 57 | 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 | 14,88 |
| Итого за 'Обед' | | 724,15 | 28,43 | 21,18 | 139,01 | 848,24 | 90,83 | 71,45 | 317,2 | 3,95 | 49,9 | 244,03 | 7,95 | 0,44 | 10,85 | 97,00 |

0.0

01.09

Утверждаю
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.Ю. Черминов
 " 01 " 09 2008 г.



Совано
 У "СОШ №90" с углубленным изучением отдельных предметов

" 01 " 09 2008 г.
 И.Р. Суржикова

МЕНЮ

12 день, суббота, 7-11 лет, 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 | |
| Завтрак | 55,37 | 1,52 | 5,80 | 3,72 | 72,37 | 12,15 | 7,69 | 30,66 | 0,49 | 12,46 | 37,85 | 2,6 | 0,03 | 2,88 | 9,54 |
| Салат Летний | 60 | 3,49 | 8,60 | 7,69 | 121,83 | 8,19 | 6,77 | 38,71 | 0,51 | 1,97 | 2,22 | 1,74 | 0,1 | 0,14 | 38,67 |
| Котлеты домашние | 150 | 4,08 | 4,94 | 23,89 | 155,94 | 14,33 | 27,37 | 77,87 | 0,93 | 18,76 | 35,73 | 0,17 | 0,11 | 0 | 8,06 |
| Каша пшеничная вязкая | 50 | 4,28 | 2,19 | 31,67 | 160,39 | 12,17 | 12,92 | 53,16 | 0,85 | 1,59 | 1,69 | 1,31 | 0,1 | 0 | 2,87 |
| Батон пшенично - ржаной | 200 | 1,55 | 1,14 | 15,94 | 77,03 | 53,2 | 6,09 | 39,15 | 0,08 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 | 7,86 |
| Чай с молоком | 515,37 | 14,92 | 22,66 | 82,92 | 587,56 | 100 | 60,84 | 239,6 | 2,86 | 40,79 | 88,49 | 5,81 | 0,35 | 3,28 | 67,00 |
| Итого за 'Завтрак' | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,67 | 2,21 | 20,35 | 110,39 | 19,35 | 21,52 | 55,64 | 0,89 | 8,85 | 268,58 | 0,31 | 0,08 | 6,45 | 12,74 |
| 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 | 58,01 |
| 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 | 14,67 |
| Соус красный основной | 50 | 0,38 | 0,91 | 3,00 | 21,39 | 3,61 | 2,69 | 5,85 | 0,11 | 0 | 84 | 0,51 | 0,01 | 0,33 | 1,80 |
| Батон пшенично - ржаной | 80,49 | 6,89 | 3,52 | 50,99 | 258,19 | 19,59 | 20,8 | 85,58 | 1,38 | 2,56 | 2,72 | 2,1 | 0,16 | 0 | 4,62 |
| 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 | 5,16 |
| Итого за 'Обед' | 827,49 | 18,90 | 23,91 | 136,57 | 828,20 | 68,42 | 79,12 | 277,2 | 3,73 | 33,14 | 393,38 | 5,81 | 0,43 | 8,11 | 97,00 |