

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

" 10 " 2013 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

" 10 " 2013 г.

1 день ,понедельник ,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	С,мг	
Завтрак																
81	Фрикадельки " Петушок "	50	9,14	2,61	4,67	78,62	8,42	1,41	7,08	0,14	14,36	23,55	0,22	0,01	0	39,30
511	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	17,03
528/1994	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	1,84
246	Батон пшенично - ржаной	52,46	4,49	2,30	33,23	168,28	12,77	13,56	55,78	0,9	1,67	1,77	1,37	0,1	0	3,21
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,62
Итого за 'Завтрак'		519,46	18,24	12,25	96,96	565,95	40,58	46,19	153,2	1,86	58,51	156,48	2,41	0,16	1,45	67,00
Обед																
41	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,48	3,35	8,61	67,76	31,56	15,73	35,72	0,6	15,58	206,84	0,17	0,04	10,56	10,84
75	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	65,28
510	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	10,53
246	Батон пшенично - ржаной	77,29	6,61	3,38	48,96	247,93	18,81	19,97	82,18	1,32	2,46	2,61	2,02	0,15	0	4,73
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,62
Итого за 'Обед'		744,29	25,17	36,15	107,33	838,92	92,77	121	357	5,81	81,11	292,12	5,48	0,75	12,56	97,00

2011

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

2013 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

20 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			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	53,86	0,82	2,68	5,92	48,63	24,43	8,85	16,48	0,32	0	109	1,25	0,02	19,03	4,26
271	Котлеты 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	32,24
97	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	17,03
147	Чай 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
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	3,06
Итого за 'Завтрак'		503,86	14,93	17,73	93,37	583,65	112,7	40,85	180,4	2,45	25,71	154,09	4,88	0,27	19,22	67,00
Обед																
132	Рассольник Ленинградский	250	2,17	3,97	17,20	111,47	22,05	22,87	64,47	0,9	17,7	235,65	0,25	0,08	6,7	16,42
67	Биточки Диетические (свинина)	90	11,55	26,04	2,75	289,99	29,42	22,45	129,8	1,29	22,05	276,1	2,5	0,49	10,94	63,65
514	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	11,18
246	Батон пшенично - ржаной	44,94	3,85	1,97	28,47	144,16	10,94	11,61	47,78	0,77	1,43	1,52	1,18	0,09	0	2,75
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Обед'		734,94	32,25	38,94	103,84	872,80	151,1	130,5	464,9	7,81	81,3	559,11	4,5	1,15	17,64	97,00

2011

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

2013 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас

" " 2013 г.

3 день ,среда ,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	С,мг	
Завтрак																
388	Котлета 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	26,28
92	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	18,89
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	8,00
246	Батон пшенично - ржаной	55,07	4,71	2,41	34,89	176,65	13,4	14,23	58,55	0,94	1,75	1,86	1,44	0,11	0	3,37
ТТК 18	Плюшка Московская	80	7,33	9,44	53,69	326,20	31,84	11,78	71,28	0,83	7,66	13,47	4,94	0,09	0,09	10,46
Итого за 'Завтрак '		535,07	24,38	23,89	133,31	834,97	155	72,36	326,2	3,39	43,15	76,18	9,16	0,41	10,75	67,00
Обед																
46	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	12,03
76	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	60,82
94/2008	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	14,21
528/1994	Соус красный основной	20	0,15	0,37	1,20	8,55	1,44	1,08	2,34	0,04	0	33,6	0,2	0	0,13	0,73
246	Батон пшенично - ржаной	58,67	5,02	2,57	37,17	188,20	14,28	15,16	62,38	1	1,87	1,98	1,53	0,11	0	3,59
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,62
Итого за 'Обед'		775,67	23,00	31,85	119,63	849,37	82,19	83,06	319,7	3,92	44,06	364,83	4,96	0,59	9,55	97,00

2011

МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

20 ²³ г.

МЕНЮ

Директор ООО "Эксперт"

11

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В
Завтрак														
251	Запеканка из творога с морковью	74,18	11,52	7,04	10,00	149,58	89,5	18,22	122,4	0,46	26,39	389,36	0,93	
ТТК 152	Сгущенное молоко (соус)	15	1,02	1,12	7,58	43,13	40,5	4,44	28,58	0,03	3,78	7,05	0,03	
302/2004	Каша пшенинная молочная	200	8,05	9,25	41,41	278,96	117,4	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	
246	Батон пшенично - ржаной	50	4,28	2,19	31,67	160,39	12,1	12,92	53,16	0,85	1,59	1,69	1,31	
Итого за 'Завтрак'		539,18	25,06	19,64	104,42	685,28	226,4	83,57	382,4	2,69	72,65	474,81	2,58	
Обед														
138	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	
239	Котлета куриная (с луком)	90	15,49	5,79	17,83	184,03	52,0	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,8	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	
246	Батон пшенично - ржаной	60,63	5,19	2,65	38,41	194,49	14,7	15,67	64,47	1,04	1,93	2,05	1,59	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	
Итого за 'Обед'		705,63	30,41	19,68	121,96	774,16	115,7	61,77	231,7	4,02	57,88	255,82	5,65	

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

2013 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас

" " 2013 г.

5 день ,пятница ,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	С,мг	
Завтрак																
ТТК 162	Салат Сезонный	70,16	0,87	4,38	6,54	66,37	24,21	8,75	20,99	0,37	0	3,61	2,23	0,01	8,01	10,58
268	Котлеты,биточки ,шницели (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	37,36
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	13,00
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
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	3,06
Итого за 'Завтрак'		520,16	16,23	27,19	92,35	668,20	76,19	56,64	244,2	3,81	61,47	73,55	6,11	0,42	8,04	67,00
Обед																
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	13,94
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,61
388	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	47,30
92	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	18,89
246	Батон пшенично - ржаной	66,34	5,68	2,90	42,02	212,80	16,14	17,14	70,54	1,13	2,11	2,24	1,73	0,13	0	4,06
254	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	9,20
Итого за 'Обед'		766,34	24,68	24,05	112,89	754,88	135,9	89,23	339,2	4,18	69,09	267,29	6,87	0,44	21,15	97,00

2011

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева
20 13 г.

МЕНЮ

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

20 13 г.

6 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			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
267	Апельсин под абрикосовым соусом	70	0,57	0,11	14,72	58,83	21,27	8,69	14,78	0,24	0	13,46	0,2	0,02	32,99	35,10
302	Каша овсяная молочная	200	8,99	10,31	44,23	298,62	152,7	71,66	263,7	2,11	46	51,27	0,92	0,28	1,25	19,84
246	Батон пшенично - ржаной	66,34	5,68	2,90	42,02	212,80	16,14	17,14	70,54	1,13	2,11	2,24	1,73	0,13	0	4,06
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	8,00
Итого за 'Завтрак'		536,34	16,78	14,47	116,92	647,29	243,3	103,6	388,1	3,56	54,11	77,97	2,85	0,45	34,5	67,00
Обед																
109	Пуштые шыд	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	16,47
155	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	59,02
ТТК 85	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	7,51
246	Батон пшенично - ржаной	86,61	7,41	3,79	54,87	277,82	21,08	22,38	92,09	1,48	2,76	2,93	2,26	0,17	0	5,30
153	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	8,70
Итого за 'Обед'		786,61	30,39	26,48	152,16	941,29	130	107,4	402,6	4,94	26,61	855,5	13,5	0,36	11,1	97,00

2011

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева
2013 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
" " 2013 г.

7 день ,понедельник ,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	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	62,64	0,70	6,20	3,28	70,10	17,96	11,54	21,18	0,41	0	223,31	2,94	0,02	12,77	14,75
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	33,04
510	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	10,53
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	3,06
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,62
Итого за 'Завтрак'		519,64	11,36	18,61	79,00	516,07	50,57	94,26	191,2	3,83	20,52	260,79	5,96	0,29	13,96	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	12,18
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	64,35
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	13,00
246	Батон пшенично - ржаной	73,04	6,25	3,20	46,27	234,30	17,77	18,87	77,66	1,25	2,33	2,47	1,91	0,14	0	4,47
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Обед'		713,04	23,97	35,10	106,45	824,96	80,91	77,94	334,7	4,93	97,71	578,28	5,45	0,77	7,34	97,00

2013

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

2013 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

20 г.

8 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			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
1	Салат из свежих огурцов	40	0,25	3,12	1,42	34,06	8,38	4	12,38	0,18	0	3	1,79	0,01	1,28	8,12
239	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	32,71
92	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	18,89
246	Батон пшенично - ржаной	69,93	5,98	3,06	44,30	224,32	17,02	18,07	74,35	1,2	2,23	2,36	1,83	0,14	0	4,28
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Завтрак '		509,93	18,12	14,76	90,97	559,19	95,92	56,97	198,7	2,87	23,71	51,17	5,45	0,29	11,74	67,00
Обед																
138	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	9,35
76	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	60,82
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	20,11
246	Батон пшенично - ржаной	60,79	5,20	2,66	38,51	195,00	14,79	15,71	64,64	1,04	1,94	2,05	1,59	0,12	0	3,72
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Обед'		700,79	24,23	32,43	96,36	755,19	161,2	91,62	324,1	4,99	49,44	322,58	4,76	0,66	37,16	97,00

2011

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

20 13 г.

МЕНЮ

Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас

20 13 г.

9 день ,среда ,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	С,мг	
Завтрак																
268	Десерт в фруктовом соусе	44,78	0,20	0,11	14,66	56,86	7,55	4,36	5,66	0,67	0	12,83	0,16	0,01	2,71	8,95
119	Каша Дружба	200	7,14	8,82	44,28	283,27	127,2	44,76	177,4	1,03	57,79	65,89	0,23	0,16	1,24	21,19
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,62
738	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	31,24
Итого за 'Завтрак'		526,78	17,51	12,77	98,61	571,38	150,6	62,25	270,8	2,87	61,84	87,96	2,35	0,23	5,11	67,00
Обед																
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	13,94
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,61
270	Котлеты Московские	90	3,02	9,42	12,06	144,72	10,03	6,36	29,51	0,47	0,29	0,52	2,42	0,09	0,13	59,48
508	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	13,90
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
246	Батон пшенично - ржаной	50,17	4,29	2,20	31,78	160,93	12,21	12,96	53,34	0,86	1,6	1,7	1,31	0,1	0	3,07
Итого за 'Обед'		750,17	17,90	24,40	115,67	732,24	85,4	164,6	320,9	6,56	58,19	254,47	4,61	0,45	8,22	97,00

2011

Согласовано
МБОУ "СОЦ №64"

Т.В. Поздеева

2013 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

20 г.

10 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	С,мг	
Завтрак																
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,52	4,98	10,99	90,29	45,36	16,43	30,59	0,59	0	202,37	2,32	0,03	35,33	7,91
77	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	35,75
97	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	17,03
246	Батон пшенично - ржаной	54,09	4,63	2,37	34,26	173,51	13,16	13,98	57,51	0,92	1,72	1,83	1,41	0,11	0	3,31
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Завтрак'		554,09	18,30	22,84	96,85	654,35	88,78	49,63	195,7	3,12	32,41	413,72	6,02	0,45	35,41	67,00
Обед																
48	Суп Крестьянский с крупой	230	1,76	3,55	13,55	91,10	25,47	16,96	42,06	0,58	16,28	215,56	0,19	0,04	7,36	11,30
239	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	58,87
92	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	18,89
246	Батон пшенично - ржаной	80,72	6,91	3,53	51,13	258,93	19,64	20,86	85,83	1,38	2,57	2,73	2,11	0,16	0	4,94
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
Итого за 'Обед'		750,72	27,44	18,23	117,85	732,63	138,8	77,81	261,1	3,77	42,16	268,99	5,43	0,37	17,96	97,00

2013

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева
2013 г.

МЕНЮ

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

11 день ,пятница ,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	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
302	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	14,88
112	Омлет натуральный	101,37	8,87	10,40	2,21	137,62	77,27	11,87	141,3	1,47	116,5	204,08	0,43	0,04	0,21	38,65
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	3,06
147	Чай 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
Итого за 'Завтрак'		501,37	21,36	21,78	81,33	595,33	255,4	84,15	428,4	3,95	157,4	253,15	2,46	0,36	1,22	67,00
Обед																
132	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	13,13
388	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	47,30
97	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	17,03
246	Батон пшенично - ржаной	70,76	6,06	3,10	44,82	226,98	17,22	18,28	75,24	1,21	2,25	2,39	1,85	0,14	0	4,33
157	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	15,21
Итого за 'Обед'		710,76	27,28	20,60	130,53	805,28	87,57	67,99	302,9	3,72	49,47	243,58	7,6	0,41	10,85	97,00

2011

Согласовано
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева
20 13 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

" " 20 13 г.

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			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
ТТК 229	Салат Летний	58,67	1,61	6,14	3,95	76,69	12,87	8,15	32,49	0,52	13,2	40,1	2,75	0,03	3,05	15,50
271	Котлеты 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	32,24
510	Каша пшенная вязкая	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	8,20
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	3,06
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	8,00
Итого за 'Завтрак'		508,67	14,42	21,58	81,86	571,57	99,39	60,17	234,9	2,81	41,2	90,38	5,68	0,34	3,43	67,00
Обед																
138	Суп картофельный с горохом	240	4,87	4,02	20,16	131,53	35,28	32,19	90,66	1,69	16,99	225,17	0,29	0,16	4,42	11,22
269	Биточки Особые	90	4,73	13,03	15,63	197,76	16,17	11,5	51,05	0,82	0,28	0,49	2,15	0,16	0,88	65,80
ТТК 85	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	7,51
246	Батон пшенично - ржаной	73,04	6,25	3,20	46,27	234,30	17,77	18,87	77,66	1,25	2,33	2,47	1,91	0,14	0	4,47
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	8,00
Итого за 'Обед'		753,04	22,58	35,43	137,92	940,99	158,3	99,24	443,3	5,06	25,59	679,12	11,63	0,55	6,35	97,00

2011