

Согласовано
МБОУ "КШ"

"19" Н.А. Горайнова
2025 г.
МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
2025 г.

7 день ,понедельник ,7-11 лет , весенне-летний 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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
270	Котлеты Московские	50,0	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	35,57
510	Каша гречневая вязкая	170,0	5,06	5,60	26,38	169,41	13,62	74,28	112,3	2,53	21,26	40,07	0,4	0,13	0	18,06
2	Батон школьный	76,0	6,51	2,90	44,34	228,60	13,54	9,22	51,01	0,72	1,48	2,57	1,98	0,08	0	5,50
280	Масло сливочное	10,0	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	19,00
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
Итого за 'Завтрак'		505,97	13,52	21,02	91,30	597,71	35,52	87,03	182,7	3,57	62,91	87,93	3,83	0,26	0,07	81,00
Обед																
56	Суп из овощей	250,0	1,93	3,86	12,18	88,19	26,79	20,34	51,08	0,73	17,7	240,11	0,2	0,08	9	26,43
252	Сметана	5,0	0,12	0,98	0,17	10,06	4,21	0,39	2,94	0,01	7,35	8	0,02	0	0,01	2,12
77	Котлета Здоровье(свинина)	90,0	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	62,34
173	Каша вязкая пшеничная	150,0	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	22,49
2	Батон школьный	72,5	6,22	2,77	42,33	218,22	12,92	8,8	48,69	0,69	1,41	2,45	1,89	0,08	0	5,25
685	Чай с сахаром	200,0	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,87
Итого за 'Обед'		767,52	24,45	36,42	105,11	836,59	85,63	72,32	318,9	4,52	107,7	634,28	5,49	0,72	9,16	121,50