

Согласовано  
МБОУ "КШ"

" 01 " 09 Н.А. Горайнова  
20 23 г.



Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"  
В.Ю. Перминов  
20 23 г.

1 день, понедельник, 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
81	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
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	16,50
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	1,80
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>523,48</b>	<b>20,10</b>	<b>12,81</b>	<b>98,23</b>	<b>582,48</b>	<b>40,04</b>	<b>46</b>	<b>154,3</b>	<b>1,87</b>	<b>61,42</b>	<b>161,08</b>	<b>2,47</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
41	Щи из свежей капусты с картофелем	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
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	62,47
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	10,35
246	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
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	8,19
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>745,06</b>	<b>23,36</b>	<b>35,60</b>	<b>102,87</b>	<b>809,62</b>	<b>95,07</b>	<b>118,4</b>	<b>340</b>	<b>5,58</b>	<b>82,52</b>	<b>319,76</b>	<b>4,94</b>	<b>0,71</b>	<b>15,44</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КШ"

" 01 " 09 / Н.А. Горяйнова  
20 15 г.

**МЕНЮ**

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

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

20 15 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
13	Салат 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
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	32,23
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	16,38
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	2,87
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>513,40</b>	<b>15,07</b>	<b>18,21</b>	<b>94,42</b>	<b>592,27</b>	<b>117</b>	<b>42,41</b>	<b>183,3</b>	<b>2,51</b>	<b>25,71</b>	<b>173,39</b>	<b>5,1</b>	<b>0,27</b>	<b>22,59</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
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	17,11
4	Котлета Волна /филе/	90	17,33	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
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	10,99
246	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>759,17</b>	<b>40,11</b>	<b>20,00</b>	<b>129,78</b>	<b>836,98</b>	<b>155,9</b>	<b>123,3</b>	<b>405,5</b>	<b>7,61</b>	<b>81,62</b>	<b>318,21</b>	<b>5,26</b>	<b>0,74</b>	<b>6,92</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КШ"

" 01 "

Н.А. Горайнова

20 09 г.

**МЕНЮ**



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

" 01 "

20 09 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
3	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
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	26,24
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	19,49
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	7,86
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>506,04</b>	<b>17,10</b>	<b>16,77</b>	<b>78,70</b>	<b>525,53</b>	<b>132,7</b>	<b>67,17</b>	<b>266,3</b>	<b>2,83</b>	<b>35,34</b>	<b>98,6</b>	<b>5,54</b>	<b>0,32</b>	<b>14,31</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
46	Суп картофельный с макаронными 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
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	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	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>715,09</b>	<b>23,53</b>	<b>31,48</b>	<b>104,89</b>	<b>779,76</b>	<b>150,8</b>	<b>85,71</b>	<b>308,2</b>	<b>4,54</b>	<b>42,81</b>	<b>350,29</b>	<b>5,15</b>	<b>0,62</b>	<b>38,64</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КШ"

" 01 " 09 Н.А. Горяйнова  
20 23 г.

**МЕНЮ**



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

" 01 " 09 20 23 г.



4 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.
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
ГТК 250	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
ГТК 152	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
302/2004	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
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	2,87
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>538,61</b>	<b>22,30</b>	<b>18,22</b>	<b>111,59</b>	<b>687,89</b>	<b>247,6</b>	<b>86,5</b>	<b>374,4</b>	<b>2,78</b>	<b>93,18</b>	<b>141,96</b>	<b>1,91</b>	<b>0,32</b>	<b>3,27</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
13	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
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	9,86
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	53,69
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	16,38
246	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
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	8,40
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>766,90</b>	<b>32,86</b>	<b>19,34</b>	<b>153,25</b>	<b>892,88</b>	<b>178,5</b>	<b>96,09</b>	<b>287</b>	<b>5,18</b>	<b>38,08</b>	<b>500,71</b>	<b>8,53</b>	<b>0,42</b>	<b>25,59</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КШ"

Н.А. Горайнова

20 12 г.

**МЕНЮ**



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

20 12 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																
11К 162	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
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	37,29
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
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	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>524,95</b>	<b>16,46</b>	<b>27,45</b>	<b>94,12</b>	<b>678,25</b>	<b>77,59</b>	<b>57,56</b>	<b>247,5</b>	<b>3,86</b>	<b>61,55</b>	<b>73,75</b>	<b>6,25</b>	<b>0,42</b>	<b>8,31</b>	<b>67,00</b>
Обед																
1	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
39	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
252	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
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	47,23
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	19,49
246	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>770,71</b>	<b>24,05</b>	<b>26,70</b>	<b>98,89</b>	<b>720,54</b>	<b>131,8</b>	<b>87,93</b>	<b>336</b>	<b>4,06</b>	<b>57,96</b>	<b>225,2</b>	<b>9,28</b>	<b>0,42</b>	<b>20</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КЦ"

" 01 "

Н.А. Горяйнова

2023 г.

**МЕНЮ**



Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

" 01 "

09

2023 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			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
267	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
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	14,15
246	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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>522,13</b>	<b>13,91</b>	<b>11,09</b>	<b>113,66</b>	<b>592,62</b>	<b>162,8</b>	<b>84,79</b>	<b>295,6</b>	<b>3,19</b>	<b>36,8</b>	<b>60,12</b>	<b>2,85</b>	<b>0,39</b>	<b>48,06</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
109	Пуштые шyd	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
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	53,28
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	8,24
246	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
158	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
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>757,84</b>	<b>26,82</b>	<b>25,23</b>	<b>123,32</b>	<b>810,70</b>	<b>91,2</b>	<b>79,73</b>	<b>342,7</b>	<b>4,07</b>	<b>25,69</b>	<b>709,41</b>	<b>11,52</b>	<b>0,29</b>	<b>11,96</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КШ"

" 01 "

Н.А. Горайнова

20 09 г.

**МЕНЮ**



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

" 01 "

09

20 23 г.



7 день ,понедельник ,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	
<b>Завтрак</b>																
2	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
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	10,35
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>529,78</b>	<b>11,42</b>	<b>16,11</b>	<b>79,46</b>	<b>496,30</b>	<b>45,33</b>	<b>96,21</b>	<b>189,3</b>	<b>4,05</b>	<b>20,52</b>	<b>124,6</b>	<b>5,08</b>	<b>0,31</b>	<b>17,6</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
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
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
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>711,12</b>	<b>23,27</b>	<b>34,71</b>	<b>101,12</b>	<b>798,82</b>	<b>81,21</b>	<b>76,36</b>	<b>326,5</b>	<b>4,81</b>	<b>97,42</b>	<b>578,12</b>	<b>5,23</b>	<b>0,75</b>	<b>8,46</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КШ"

" 01 "

Н.А. Горяйнова

20 13 г.

**МЕНЮ**



Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 13 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	
<b>Завтрак</b>																
37	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
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	29,83
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	19,49
246	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
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	7,86
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>505,68</b>	<b>19,31</b>	<b>16,51</b>	<b>91,13</b>	<b>580,06</b>	<b>150,8</b>	<b>65,33</b>	<b>234,4</b>	<b>2,92</b>	<b>29,57</b>	<b>201,63</b>	<b>5,42</b>	<b>0,31</b>	<b>18,87</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
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	9,86
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	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	0,04	0	0	0	0	0	3,00
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>720,84</b>	<b>25,94</b>	<b>33,31</b>	<b>109,06</b>	<b>819,51</b>	<b>166,1</b>	<b>96,8</b>	<b>345,4</b>	<b>5,33</b>	<b>50,08</b>	<b>323,26</b>	<b>5,29</b>	<b>0,69</b>	<b>37,16</b>	<b>97,00</b>



Согласовано  
МБОУ "КЦ"

Н.А. Горайнова

" 01 "

20 23 г.

**МЕНЮ**



Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

20 23 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	
<b>Завтрак</b>																
268	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
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	20,66
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
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	30,60
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>534,93</b>	<b>17,55</b>	<b>12,80</b>	<b>101,27</b>	<b>581,72</b>	<b>152</b>	<b>63,04</b>	<b>271,9</b>	<b>2,99</b>	<b>61,84</b>	<b>90,29</b>	<b>2,38</b>	<b>0,23</b>	<b>5,6</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
39	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
81	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
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	13,72
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
246	Батон 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>724,00</b>	<b>31,29</b>	<b>17,57</b>	<b>113,04</b>	<b>713,94</b>	<b>80,13</b>	<b>159,4</b>	<b>298,8</b>	<b>6,32</b>	<b>67,75</b>	<b>265,21</b>	<b>2,62</b>	<b>0,38</b>	<b>7,42</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КШ"

" 01 "

Н.А. Горяинова

2023 г.

**МЕНЮ**



Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.Ю. Перминов

2023 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	
<b>Завтрак</b>																
1	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
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	34,85
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	16,38
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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520,22</b>	<b>16,87</b>	<b>23,17</b>	<b>85,77</b>	<b>610,74</b>	<b>57,12</b>	<b>39,16</b>	<b>182,5</b>	<b>2,79</b>	<b>32,27</b>	<b>216,47</b>	<b>6,74</b>	<b>0,43</b>	<b>2,33</b>	<b>67,00</b>
48	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
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	53,69
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	19,49
246	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
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	8,40
<b>Итого за "</b>		<b>737,22</b>	<b>25,76</b>	<b>17,09</b>	<b>118,60</b>	<b>710,56</b>	<b>168,2</b>	<b>93,47</b>	<b>260,9</b>	<b>3,95</b>	<b>42,51</b>	<b>432,35</b>	<b>5,94</b>	<b>0,32</b>	<b>19</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КШ"

Н.А. Горяйнова

20 09 г.

**МЕНЮ**



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

20 09 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
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	14,15
112	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
693	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>518,78</b>	<b>25,21</b>	<b>25,14</b>	<b>93,49</b>	<b>685,48</b>	<b>340,4</b>	<b>111</b>	<b>530,4</b>	<b>5,18</b>	<b>192,2</b>	<b>301,39</b>	<b>2,51</b>	<b>0,41</b>	<b>2,46</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
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	13,68
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	47,23
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	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
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	14,88
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>724,15</b>	<b>28,43</b>	<b>21,18</b>	<b>139,01</b>	<b>848,24</b>	<b>90,83</b>	<b>71,45</b>	<b>317,2</b>	<b>3,95</b>	<b>49,9</b>	<b>244,03</b>	<b>7,95</b>	<b>0,44</b>	<b>10,85</b>	<b>97,00</b>

Согласовано  
МБОУ "КЦП"

Н.А. Горяйнова

20 15 г.

**МЕНЮ**

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

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

20 15 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	С,мг	
<b>Завтрак</b>																
ТК 229	Салат Летний	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
271	Котлеты домашние	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
510	Каша пшеничная 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	8,06
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
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	7,86
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515,37</b>	<b>14,92</b>	<b>22,66</b>	<b>82,92</b>	<b>587,56</b>	<b>100</b>	<b>60,84</b>	<b>239,6</b>	<b>2,86</b>	<b>40,79</b>	<b>88,49</b>	<b>5,81</b>	<b>0,35</b>	<b>3,28</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>																
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	12,74
271	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
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	14,67
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	1,80
246	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>827,49</b>	<b>18,90</b>	<b>23,91</b>	<b>136,57</b>	<b>828,20</b>	<b>68,42</b>	<b>79,12</b>	<b>277,2</b>	<b>3,73</b>	<b>33,14</b>	<b>393,38</b>	<b>5,81</b>	<b>0,43</b>	<b>8,11</b>	<b>97,00</b>