

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №7



В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7



День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные в-ва, мг									
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Мг	Fe	P	I, мкг	Se, мкг										
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
175/15/22	Каша "Дружба" (рис/пшено) молочная	200/10	5,98	10,30	33,38	248,00	0,97	0,01	0,12	27,40	132,18	37,18	0,08	154,82	16,57	8,61										
294/15/22	Коглеты рубленые из филе куриного	50	8,89	10,68	10,36	173,00	0,49	0,03	0,04	37,89	37,70	13,77	0,91	76,56	0,90	1,31										
378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	15,40	0,41	92,80	2,10	0,23										
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00										
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	18,27	22,96	72,39	567,00	2,79	0,11	0,33	75,29	301,23	69,60	1,70	340,48	19,57	10,15										
	ОБЕД																									
47/15/22	Салат из квашеной капусты с яйцом	80/20	3,98	6,36	37,44	104,14	9,46	0,03	0,08	34,13	46,74	14,72	1,02	52,38	2,46	4,39										
103/15	Суп картоф. с макар.изделиями и окор	250/12,5	9,97	5,62	17,51	172,70	8,25	0,12	0,08	7,13	37,24	32,88	1,69	88,26	2,17	0,17										
305/15	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,00	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	0,51	60,60	3,15	0,00										
278С/15/22	Тертельи мясные в соусе	60/50	6,05	11,44	7,12	145,67	0,09	0,13	0,07	25,50	24,40	25,23	1,00	85,90	4,62	1,60										
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	100,00	0,00	0,10	0,00	21,34	3,44	0,63	2,00	0,00	0,00										
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76										
	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00										
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	862,5	27,12	28,39	137,50	796,66	117,80	0,40	0,41	66,76	160,74	107,48	6,15	333,34	13,52	11,92										

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №7

В.С. Чурячков



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7



День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Мg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг			
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
71/15	Овоши нагрудальные свежис(помидоры	45	0,50	0,09	1,71	9,90	7,88	0,04	0,01	0,00	6,30	9,00	0,41	11,70	0,00	0,00			
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,11	0,00	36,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45			
324/96/22	Котлеты рыбные из минтая	70	9,04	5,74	11,09	133,00	0,46	0,06	0,10	23,18	50,32	29,05	1,02	111,84	27,18	7,96			
330/15	Соус сметанный	15	0,21	0,88	0,88	11,12	0,01	0,01	0,02	16,85	4,10	0,79	0,03	10,25	0,01	0,05			
382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80			
	Батон подмосковный	30	2,25	0,75	15,30	78,00	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	3,90	0,36	19,50	0,00	0,00			
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	510	19,14	15,80	67,00	487,87	28,10	0,34	0,44	64,43	255,62	91,83	3,31	364,45	48,74	11,26			
	ОБЕД																		
08/08/22	Салат "Сказка"	60	0,51	8,00	13,94	131,61	2,70	0,03	0,02	546,88	17,54	13,50	0,88	21,60	0,55	0,11			
99/15	Суп из овощей с окорочком	200/10	7,09	6,21	7,36	119,76	8,30	0,07	0,06	5,70	34,31	21,08	1,07	55,96	3,57	0,18			
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,11	0,00	36,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45			
324/96/22	Котлеты рыбные из минтая	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,59	0,08	0,13	29,80	64,69	37,35	1,31	143,80	34,94	10,24			
330/15	Соус сметанный	15	0,21	0,88	0,88	11,12	0,01	0,01	0,02	16,85	4,10	0,79	0,03	10,25	0,01	0,05			
344/15/22	Комлот из яблок и черношпидной яблн	200	0,12	0,10	27,50	112,00	2,07	0,01	0,01	12,50	16,21	7,51	0,89	6,00	0,58	0,09			
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76			
	Хлеб дарыничий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00			
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	765	25,42	27,77	102,38	768,74	31,83	0,44	0,41	611,73	202,43	120,18	6,49	368,41	49,32	16,88			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №7



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"
В.С. Чурячков
В.С. Чурячков

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг				
ЗАВТРАК																				
210/15/22	Омлет натуральный	70	5,50	10,50	1,70	128,10	0,12	0,04	0,22	122,63	47,10	7,41	1,03	114,04	10,99	0,63				
173/15/22	Каша пшеничная молочная	200/10	8,64	11,06	44,32	315,00	0,96	0,13	0,16	52,39	146,77	44,33	2,34	221,20	7,96	1,77				
379/15	Кодфейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	0,04	0,16	20,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00				
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	505	19,19	24,87	74,72	608,70	2,38	0,24	0,55	195,02	324,40	68,99	3,80	441,54	18,95	2,40				
ОБЕД																				
45/15/23	Салат "Летний"	60	1,10	2,70	5,78	52,55	18,34	0,02	0,02	7,20	24,83	9,53	0,52	22,98	0,59	0,32				
96/15	Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,07	9,58	85,80	6,70	0,07	0,05	0,00	23,32	19,34	0,74	45,38	2,31	3,76				
203/15/22	Макаронны отварные	150	4,60	3,90	24,60	189,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,51	7,00	3,21	46,20	0,96	0,00				
294П/15/23	Котлеты "Пегушок"	90	15,85	12,75	16,03	227,70	2,70	0,14	0,09	45,40	24,94	47,87	1,97	158,10	0,80	2,42				
348/15	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,60	0,02	0,03	0,00	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	740	26,75	23,86	101,62	755,85	28,34	0,41	0,27	52,60	135,52	113,50	8,22	338,76	5,78	12,26				

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №7



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7



Утверждено
 Директор ООО "Школьник"
 В.С. Чуричков

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг											Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Мг	Fe	P	I, мкг	Se, мкг								
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
223/15/22	Залежанка из творога с повидлом	100/15	17,64	12,08	26,75	284,30	0,35	0,06	0,23	88,70	150,60	24,63	1,03	171,75	9,34	21,78								
303/15	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	2,42	108,87	0,00	0,09								
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,01	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00								
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00								
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	512	24,23	17,74	75,22	557,30	3,18	0,22	0,32	90,70	178,00	102,31	4,11	314,12	9,34	21,87								
	ОБЕД																							
67/15	Винегрет овощной(огурцы консервиров	100	1,38	10,02	6,55	122,00	9,63	0,05	0,03	234,50	31,23	19,53	0,83	43,17	2,80	0,08								
113/15/22	Суп диетический домашний с окорочком	250/12,5	9,85	8,32	11,67	170,20	0,50	0,06	0,06	19,63	36,59	16,28	1,21	59,18	2,00	1,00								
199/15/22	Гороховое пюре	150	13,16	5,00	33,83	231,65	0,00	0,41	0,08	9,00	91,03	59,64	4,53	103,50	0,00	0,00								
401/96	Гуляш из свинины	50/50	15,51	11,10	3,50	202,40	0,90	0,28	0,09	0,00	16,00	14,00	0,90	128,62	2,28	0,13								
348/15/22	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	0,00	0,02	0,01	0,00	20,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,00								
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76								
	Хлеб диетический	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00								
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	852,5	43,05	34,91	103,40	934,45	11,03	0,92	0,33	263,13	223,77	129,77	9,22	398,03	8,20	6,97								

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №7



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7



В.С. Чурячков

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг							
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
15/15/22	Сыр порционно	5	1,32	1,33	0,00	17,15	0,04	0,00	0,02	10,50	50,00	2,75	0,04	30,00	0,00	0,73							
173/15/22	Каша пшеничная молочная	200/20	9,05	11,59	46,43	327,00	1,00	0,15	0,21	56,64	153,76	46,44	2,45	185,80	13,81	2,80							
271С/15/22	Коглеца мясная домашняя	50	8,02	8,81	4,77	127,48	0,07	0,11	0,07	1,89	8,51	10,42	1,03	80,34	0,85	9,00							
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	0,28	2,80	0,00	0,00							
	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00							
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	510	19,96	22,25	76,40	583,63	1,14	0,28	0,31	69,03	227,17	63,61	4,04	311,94	14,66	12,53							
	ОБЕД																						
41/15/22	Салат из белокоч.капусты с кукурузой	50/10	0,68	1,68	4,34	36,00	9,03	0,02	0,04	172,33	16,69	8,85	0,27	22,93	1,55	0,17							
102/15	Суп картоф. с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	7,13	50,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18							
303/15	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	0,98	85,47	0,75	0,74							
278К/15/23	Тфрегли "Ароматные" в соусе сметанн	60/30	10,08	10,21	11,34	178,13	2,57	0,06	0,08	50,14	27,80	17,88	1,91	100,54	2,30	1,18							
346/15	Компот из мандаринов	200	0,40	0,10	33,69	138,80	7,60	0,03	0,02	0,00	23,52	6,63	0,14	8,50	0,08	0,03							
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00	0,12	0,08	0,00	37,50	12,30	0,11	38,70	0,00	8,64							
	Хлеб дрожнички	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00							
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	812,5	31,66	25,55	112,80	822,13	25,03	0,60	0,34	229,60	170,80	120,74	6,60	383,32	7,63	12,94							



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №7

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7



Утверждено:
 Директор ООО "Школьник"
 В.С. Турячков

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У	С	В1	В2		А, мкг	Са	Мг	Fe	P	I, мкг	Se, мкг							
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
15/15/22	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,30	0,07	0,01	0,04	21,00	100,00	5,50	0,07	60,00	0,00	1,46							
174/15/22	Каша рисовая молочная	200/10	5,90	7,20	52,83	268,00	0,96	0,06	0,14	52,31	129,77	36,42	0,51	155,54	18,94	9,83							
268К/15/23	Шницель "НОВИНКА"	50	7,14	9,99	8,33	151,67	0,57	0,05	0,09	10,70	12,02	14,62	1,33	74,50	1,05	5,23							
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,01	0,02	2,00	14,20	2,40	0,36	17,20	0,00	0,00							
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00							
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	517	17,68	20,50	89,11	580,97	4,43	0,16	0,30	86,01	260,74	62,19	2,57	323,54	19,99	16,52							
59/15	Салат из моркови с черносливом	65	1,00	0,16	13,20	58,24	2,05	0,03	0,05	1021,04	25,87	34,68	0,82	39,65	0,00	0,00							
109/04	Суп Пшутые шьд с окорочком	250/12,5	10,89	6,76	16,99	184,15	12,00	0,10	0,08	33,43	43,99	38,20	2,01	136,20	4,46	0,27							
205/15/22	Каша перловая с овощами	150	12,54	9,35	30,60	256,65	2,25	0,04	0,02	83,30	94,59	71,69	4,47	121,10	1,11	15,51							
268К/15/23	Шницель "НОВИНКА"	90	12,86	17,99	15,00	273,00	1,03	0,09	0,16	19,20	21,64	26,32	2,39	134,10	1,89	9,42							
156/08/22	Напиток из лимонов	200	0,10	0,00	24,20	93,00	2,92	0,01	0,00	0,40	9,28	2,88	0,08	4,00	0,02	0,07							
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00	0,12	0,08	0,00	37,50	12,30	0,11	38,70	0,00	8,64							
	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00							
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	817,5	40,94	34,76	122,89	974,04	20,25	0,41	0,40	1157,37	236,47	190,07	10,46	492,15	8,60	33,91							



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №7

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7



Утверждено
 Директор ООО "Школьник"
 В.С. Чуричков

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Мг	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг				
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
222/15/22	Пудинг- творожно-манный со ст.молоком	70/5	7,98	5,82	14,89	143,80	0,16	0,05	0,28	209,96	80,96	13,79	0,54	136,20	14,14	0,35				
173/15/22	Каша пшеничная молочная	200/10	8,64	11,06	44,32	315,00	0,96	0,13	0,16	52,30	146,77	44,33	2,34	221,20	7,96	1,77				
378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,16	10,00	126,60	15,40	0,41	92,80	2,10	0,23				
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	525	20,02	18,86	87,86	604,80	2,45	0,25	0,61	272,26	359,08	76,77	3,59	466,50	24,20	2,35				
	ОБЕД																			
51/15	Салат из свежлы с куратой и изюмом	65	1,20	4,34	11,74	87,10	3,60	0,04	0,05	97,83	3,37	20,04	1,08	48,49	0,63	0,66				
88/15	Щи из свежей капусты, картоф. и окор	200/12,5	8,69	6,74	6,37	126,25	12,62	0,06	0,06	7,13	47,44	23,30	1,22	59,88	2,34	0,29				
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,11	0,00	36,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45				
324/96/22	Котлеты рыбные из минтая	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,59	0,08	0,13	29,80	64,69	37,35	1,31	143,80	34,94	10,24				
348/15	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,00	0,02	0,03	0,00	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00	0,12	0,08	0,00	37,50	12,30	0,11	38,70	0,00	8,64				
	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	767,5	28,91	23,80	103,34	745,40	35,57	0,48	0,47	134,76	225,90	142,30	5,79	417,77	47,58	20,28				



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №7

Утверждено:
 Директор ООО "Школьник"
 В.С. Чурячков

МЕНЮ

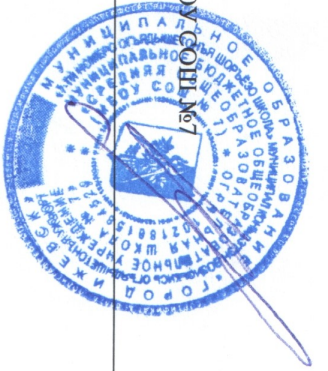
ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг				
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
71/15/22	Ассорти овощное(огурцы/помидоры)	25/25	0,45	0,08	1,43	8,50	5,60	0,03	0,02	0,00	7,75	8,50	0,35	14,00	3,00	0,30				
20/4/15/22	Макаронны отварные с сыром	150/5	5,92	5,23	24,60	206,15	0,04	0,06	0,04	11,90	51,51	9,75	3,25	68,50	0,80	0,73				
27/8/15/22	Тфеттели мясные (1 вариант)	60/30	7,23	10,38	9,24	139,30	0,06	0,07	0,10	52,10	23,62	23,02	1,11	95,90	0,50	8,37				
34/2/15	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	0,01	0,01	0,00	14,18	5,14	0,95	4,40	0,24	0,04				
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	520	15,64	16,48	75,90	533,55	6,60	0,20	0,18	64,00	101,81	49,66	5,96	199,10	4,54	9,44				
	ОБЕД																			
19/04/УНК/22	Салат "Новинка"	60/20	3,63	5,03	5,96	85,71	20,58	0,05	0,14	82,90	36,13	11,45	1,05	73,80	6,02	8,93				
11/3/15/22	Суп лапша-домашняя с окорочком	250/12,5	9,85	8,32	11,67	170,20	0,50	0,06	0,06	19,63	36,59	16,28	1,21	59,18	2,00	1,00				
21/6/04/22	Картофель тушеный	150	3,15	9,60	27,75	181,50	17,99	0,09	0,07	202,20	33,20	28,67	1,22	60,30	2,66	0,45				
27/8/15/22	Тфеттели мясные (1 вариант)	60/30	7,23	10,38	9,24	139,30	0,06	0,07	0,10	52,10	23,62	23,02	1,11	95,90	0,50	8,37				
34/2/15	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	0,01	0,01	0,00	14,18	5,14	0,95	4,40	0,24	0,04				
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	822,5	26,82	33,89	100,50	777,31	40,03	0,38	0,44	356,83	172,32	96,76	6,84	337,78	12,54	24,55				



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №7



Утверждено:
 Директор ООО "Школьник"
 В.С. Чуричков



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг							
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
163/15/23	Морковная зап. с творогом и повидлом	75/10	7,14	5,49	21,13	161,50	1,07	0,05	0,17	585,46	67,69	26,09	0,62	109,05	3,17	13,09							
181/15/52	Каша манная молочная	200/10	6,03	7,58	32,25	185,00	1,17	0,08	0,16	39,00	131,37	20,30	0,45	116,54	9,17	2,04							
379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	0,04	0,16	20,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00							
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00							
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	520	18,22	16,38	82,08	512,10	3,54	0,20	0,50	644,46	329,59	63,64	1,50	331,89	12,34	15,13							
	ОБЕД																						
40/15/22	Салат "Зимний" с маслом растительным	75	2,03	7,50	5,63	98,25	0,68	0,05	0,09	14,85	17,00	5,09	0,44	58,50	3,96	4,63							
157/04/22	Суп солянка сборная мясная	200	7,49	6,96	28,32	223,20	3,33	0,06	0,14	19,04	28,75	74,00	2,65	73,44	0,96	1,72							
199/15/22	Гороховое пюре	150	13,16	5,00	33,83	231,65	0,00	0,41	0,08	9,00	91,03	59,64	4,53	103,50	0,00	0,00							
225С/04/22	Голубцы мясные "Уралочка"	55/50	5,61	7,72	2,22	91,11	4,56	0,08	0,16	63,70	18,74	14,43	0,95	44,80	1,63	0,15							
.08/22	Напиток из сока (50/150)	200	0,00	0,00	20,97	83,88	0,20	0,02	0,02	7,70	47,20	2,15	0,25	6,90	0,72	0,00							
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00	0,12	0,08	0,00	37,50	12,30	0,11	38,70	0,00	8,64							
	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00							
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	780	31,84	27,68	113,87	837,09	8,77	0,76	0,58	114,29	243,82	171,61	9,51	344,24	8,39	15,14							