



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 Пажня В. А.

**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 7

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

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



| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции, г | 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              | <b>ЗАВТРАК</b>                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11            | 12            | 13            | 14          | 15            | 16           | 17           |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 174/15/24  | Каша вяз.молочн.из рисовой крупы | 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 271С/15/22 | Коглета 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 1/15/23    | Батон подмосковный               | 20              | 1,50                 | 0,52         | 10,12         | 46,00                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,80          | 2,60          | 0,24        | 13,00         | 0,00         | 0,00         |                      |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>            | <b>502</b>      | <b>15,55</b>         | <b>16,55</b> | <b>82,92</b>  | <b>503,48</b>                  | <b>3,86</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,24</b> | <b>56,20</b>  | <b>156,28</b> | <b>51,84</b>  | <b>2,14</b> | <b>266,08</b> | <b>19,79</b> | <b>18,83</b> |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 45/15       | Салат из белокочанной капусты    | 75              | 0,98                 | 2,44         | 4,85          | 45,30                          | 12,83        | 0,02        | 3,75        | 258,50        | 18,73         | 11,32         | 0,35        | 28,25         | 2,33         | 0,17         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 103/15      | Суп картоф. с макар.изд. окор.   | 250/10          | 8,51                 | 5,06         | 17,50         | 161,81                         | 8,25         | 0,12        | 0,08        | 5,70          | 35,63         | 31,76         | 1,58        | 84,12         | 2,17         | 0,17         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 268К/15/23 | Шницель «Новинка»                | 90              | 9,36                 | 13,69        | 12,00         | 209,08                         | 1,03         | 0,09        | 0,16        | 19,20         | 21,64         | 26,32         | 2,39        | 134,10        | 1,89         | 9,42         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 9/22       | Напиток из сока(нектара) 100/100 | 200             | 0,00                 | 0,00         | 21,98         | 87,92                          | 0,40         | 0,04        | 0,03        | 15,40         | 94,00         | 4,30          | 0,03        | 13,80         | 1,44         | 0,00         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00         | 8,20          | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб дарницкий                   | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60          | 4,00          | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00         |                      |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>            | <b>815</b>      | <b>25,33</b>         | <b>25,89</b> | <b>111,86</b> | <b>797,46</b>                  | <b>22,51</b> | <b>0,39</b> | <b>4,10</b> | <b>298,80</b> | <b>201,02</b> | <b>104,91</b> | <b>6,16</b> | <b>365,07</b> | <b>12,10</b> | <b>15,52</b> |                      |  |  |  |  |  |  |



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 Стажгин В.А.

**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 7



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

День: вторник  
 Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п | Присем пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | 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     | <b>ЗАВТРАК</b>                     | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11            | 12            | 13            | 14          | 15                   | 16          | 17          |  |  |  |  |
|       | 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        |  |  |  |  |
|       | ТТК 08/08/22                       | 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        |  |  |  |  |
|       | ТТК 303/15                         | 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        |  |  |  |  |
|       | ТТК 278К/15/23                     | 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        |  |  |  |  |
|       | ТТК 388/15                         | 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        |  |  |  |  |
|       | ТТК 1/15/23                        | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00          | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00         | 8,20          | 0,72        | 25,80                | 0,00        | 5,76        |  |  |  |  |
|       | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>              | <b>520</b>      | <b>17,37</b>         | <b>23,67</b> | <b>75,94</b>  | <b>596,14</b>                  | <b>105,27</b> | <b>0,29</b> | <b>0,31</b> | <b>597,02</b> | <b>100,13</b> | <b>115,05</b> | <b>6,56</b> | <b>258,81</b>        | <b>2,85</b> | <b>7,14</b> |  |  |  |  |
|       | <b>ОБЕД</b>                        |                 |                      |              |               |                                |               |             |             |               |               |               |             |                      |             |             |  |  |  |  |
|       | 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        |  |  |  |  |
|       | ТТК 08/08/22                       | 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        |  |  |  |  |
|       | Суп картофель. с бобовыми, окороч. | 250/10          | 11,31                | 7,49         | 16,58         | 191,81                         | 5,83          | 0,24        | 0,09        | 5,70          | 49,11         | 40,06         | 2,50        | 104,64               | 1,83        | 2,18        |  |  |  |  |
|       | ТТК 102/15                         | 250/10          | 11,31                | 7,49         | 16,58         | 191,81                         | 5,83          | 0,24        | 0,09        | 5,70          | 49,11         | 40,06         | 2,50        | 104,64               | 1,83        | 2,18        |  |  |  |  |
|       | ТТК 303/15                         | 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        |  |  |  |  |
|       | ТТК 401/96                         | 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        |  |  |  |  |
|       | ТТК 349/15/24                      | 200             | 0,90                 | 0,10         | 34,00         | 131,80                         | 1,82          | 0,01        | 0,04        | 35,20         | 29,62         | 20,08         | 0,85        | 39,40                | 0,00        | 0,00        |  |  |  |  |
|       | ТТК 1/15/23                        | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00          | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00         | 8,20          | 0,72        | 25,80                | 0,00        | 5,76        |  |  |  |  |
|       | ТТК 1/15/23                        | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00          | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60          | 4,00          | 0,58        | 18,40                | 1,12        | 0,00        |  |  |  |  |
|       | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>              | <b>810</b>      | <b>35,65</b>         | <b>32,10</b> | <b>107,40</b> | <b>897,02</b>                  | <b>11,25</b>  | <b>0,78</b> | <b>0,36</b> | <b>587,78</b> | <b>149,32</b> | <b>171,87</b> | <b>8,85</b> | <b>447,33</b>        | <b>5,78</b> | <b>8,27</b> |  |  |  |  |





Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 Шагина А.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 7

День: среда  
 Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет



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

| № п/п         | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |               |               |               |             |               |              |              |  |
|---------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--|
|               |                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | С            | В1          | В2          | А, мкг        | Са            | Мg            | Fe          | P             | I, мкг       | Se, мкг      |  |
| 1             | <b>ЗАВТРАК</b>                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11            | 12            | 13            | 14          | 15            | 16           | 17           |  |
| ТТК 210/15/23 | Омлет натуральный               | 65              | 5,11                 | 9,75         | 1,58          | 118,95                         | 0,11         | 0,04        | 0,20        | 113,87        | 43,73         | 6,88          | 0,95        | 105,89        | 10,21        | 0,59         |  |
| ТТК 174/15/24 | Каша вязк.молоч. из ячневой кр. | 220             | 7,80                 | 11,24        | 42,08         | 269,50                         | 1,03         | 0,12        | 0,10        | 26,05         | 173,46        | 39,17         | 1,00        | 236,67        | 452          | 0,51         |  |
| ТТК 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         |  |
| ТТК 1/15/23   | Батон подмосковный              | 20              | 1,50                 | 0,52         | 10,12         | 46,00                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,80          | 2,60          | 0,24        | 13,00         | 0,00         | 0,00         |  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ ОБЕД</b>      | <b>505</b>      | <b>18,49</b>         | <b>25,05</b> | <b>71,36</b>  | <b>553,05</b>                  | <b>2,73</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,50</b> | <b>164,32</b> | <b>373,21</b> | <b>69,99</b>  | <b>2,67</b> | <b>480,12</b> | <b>27,73</b> | <b>3,90</b>  |  |
| ТТК 37/22     | Салат из краб. палочек с кукур. | 60              | 2,70                 | 9,30         | 7,44          | 125,40                         | 11,47        | 0,02        | 0,07        | 35,30         | 29,82         | 17,53         | 0,65        | 40,60         | 283          | 5,45         |  |
| ТТК 113/15/22 | Суп лапша домашняя с окорочком  | 250/10          | 8,39                 | 7,76         | 11,66         | 159,31                         | 0,50         | 0,06        | 0,06        | 18,20         | 34,98         | 15,16         | 1,10        | 55,04         | 200          | 1,00         |  |
| ТТК 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         | 855          | 0,45         |  |
| ТТК 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        |  |
| ТТК 344/15/24 | Компот из слив                  | 200             | 0,40                 | 0,20         | 28,60         | 118,60                         | 3,96         | 0,02        | 0,02        | 6,80          | 14,76         | 4,92          | 0,27        | 8,00          | 158          | 0,00         |  |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб пшеничный                  | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00         | 8,20          | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76         |  |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб дарницкий                  | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60          | 4,00          | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00         |  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ ОБЕД</b>      | <b>800</b>      | <b>29,02</b>         | <b>29,84</b> | <b>101,26</b> | <b>804,96</b>                  | <b>34,68</b> | <b>0,42</b> | <b>0,45</b> | <b>90,10</b>  | <b>209,83</b> | <b>114,91</b> | <b>5,64</b> | <b>378,24</b> | <b>51,02</b> | <b>22,90</b> |  |



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 Шахтин В.А.

**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 7



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

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | 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              | <b>ЗАВТРАК</b>                 | 2               | 3                    | 4            | 5             | 6                              | 7            | 8           | 9           | 10           | 11            | 12           | 13          | 14            | 15           | 16          | 17                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 45/15       | Салат из белокочанной капусты  | 40              | 0,52                 | 1,30         | 2,59          | 24,16                          | 6,84         | 0,01        | 2,00        | 137,87       | 9,99          | 6,04         | 0,19        | 15,07         | 1,24         | 0,09        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 203СМ/15/22 | Макаронны отварные             | 150             | 4,65                 | 3,95         | 26,65         | 196,00                         | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00         | 1,57          | 7,02         | 3,22        | 38,50         | 0,80         | 0,00        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 234С/04/22  | Биточки мясные "Ежик" в соусе  | 60/30           | 9,64                 | 13,43        | 4,92          | 173,53                         | 0,07         | 0,12        | 0,07        | 24,10        | 3,30          | 5,10         | 0,13        | 84,33         | 4,60         | 0,20        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 1/15/23     | Хлеб пшеничный                 | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00         | 25,00         | 8,20         | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 1/15/23     | Хлеб Дарницкий                 | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00         | 3,60          | 4,00         | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>          | <b>750</b>      | <b>27,02</b>         | <b>26,22</b> | <b>116,19</b> | <b>757,80</b>                  | <b>19,68</b> | <b>0,37</b> | <b>0,27</b> | <b>78,44</b> | <b>104,74</b> | <b>67,00</b> | <b>6,73</b> | <b>321,89</b> | <b>12,08</b> | <b>9,76</b> |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 47/15/22    | Салат из квашеной капусты      | 60              | 1,08                 | 3,04         | 27,97         | 54,55                          | 7,09         | 0,00        | 0,05        | 27,20        | 26,80         | 9,24         | 0,39        | 41,90         | 1,97         | 3,51        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 109/04      | Суп Душтыле шyd с окорочком    | 200/10          | 8,71                 | 5,40         | 13,59         | 147,32                         | 9,60         | 0,08        | 0,07        | 26,74        | 35,19         | 30,56        | 1,61        | 108,96        | 3,57         | 0,22        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 203СМ/15/22 | Макаронны отварные             | 150             | 4,65                 | 3,95         | 26,65         | 196,00                         | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00         | 1,57          | 7,02         | 3,22        | 38,50         | 0,80         | 0,00        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 234С/04/22  | Биточки мясные "Ежик" в соусе  | 60/30           | 9,64                 | 13,43        | 4,92          | 173,53                         | 0,07         | 0,12        | 0,07        | 24,10        | 3,30          | 5,10         | 0,13        | 84,33         | 4,60         | 0,20        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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        |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |





Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 Щекина В.А.

**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 7

День: пятница  
 Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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



| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | 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              | <b>ЗАВТРАК</b>                     | 2               | 3                    | 4            | 5             | 6                              | 7            | 8           | 9           | 10            | 11            | 12            | 13           | 14                   | 15           | 16          | 17 |  |  |  |
| ТТК 173/15/24  | Каша вязк. молоч. из пшеничной кр. | 210             | 8,80                 | 7,84         | 45,38         | 287,60                         | 0,98         | 0,13        | 0,16        | 53,61         | 149,18        | 45,44         | 2,39         | 215,48               | 8,16         | 1,81        |    |  |  |  |
| ТТК 294/15/22  | Котлеты рублен. из филе куриного   | 55              | 9,78                 | 11,75        | 11,40         | 190,30                         | 0,54         | 0,03        | 0,04        | 41,68         | 41,47         | 15,14         | 1,00         | 84,22                | 0,99         | 1,44        |    |  |  |  |
| ТТК 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        |    |  |  |  |
| ТТК 1/15/23    | Батон подмосковный                 | 20              | 1,50                 | 0,52         | 10,12         | 46,00                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,80          | 2,60          | 0,24         | 13,00                | 0,00         | 0,00        |    |  |  |  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>              | <b>500</b>      | <b>21,60</b>         | <b>21,46</b> | <b>82,80</b>  | <b>604,90</b>                  | <b>2,85</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,37</b> | <b>105,29</b> | <b>321,05</b> | <b>78,58</b>  | <b>4,04</b>  | <b>405,50</b>        | <b>11,25</b> | <b>3,48</b> |    |  |  |  |
|                | <b>ОБЕД</b>                        |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |               |               |               |              |                      |              |             |    |  |  |  |
| ТК 52/15       | Салат из свежкл. отварной          | 65              | 0,92                 | 3,91         | 5,37          | 60,32                          | 4,32         | 0,02        | 0,03        | 1,63          | 23,05         | 13,46         | 0,86         | 34,05                | 5,60         | 0,00        |    |  |  |  |
| ТК 88/15       | Ши из св. капуста с картофелем     | 250             | 1,77                 | 4,95         | 7,90          | 89,75                          | 15,78        | 0,06        | 0,05        | 0,00          | 49,25         | 22,13         | 0,83         | 49,00                | 2,93         | 0,36        |    |  |  |  |
| ТТК 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        |    |  |  |  |
| ТТК 295Ш/15/22 | Котлеты из филе окорочков          | 90              | 18,73                | 19,07        | 13,86         | 339,27                         | 0,00         | 0,14        | 0,09        | 45,40         | 37,20         | 34,54         | 3,90         | 158,10               | 0,80         | 2,42        |    |  |  |  |
| ТТК 349/15/22  | Компот из изюма и кураги           | 200             | 0,49                 | 0,07         | 24,13         | 100,20                         | 0,20         | 0,01        | 0,01        | 36,40         | 17,00         | 9,45          | 0,46         | 9,20                 | 0,22         | 0,14        |    |  |  |  |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб пшеничный                     | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00         | 8,20          | 0,72         | 25,80                | 0,00         | 5,76        |    |  |  |  |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб дарницкий                     | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60          | 4,00          | 0,58         | 18,40                | 1,12         | 0,00        |    |  |  |  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>              | <b>795</b>      | <b>37,91</b>         | <b>33,40</b> | <b>103,95</b> | <b>914,59</b>                  | <b>20,30</b> | <b>0,74</b> | <b>0,32</b> | <b>92,43</b>  | <b>246,13</b> | <b>151,42</b> | <b>11,88</b> | <b>398,05</b>        | <b>10,67</b> | <b>8,68</b> |    |  |  |  |



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 Шестаков В.А.

**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 7



Утверждено:  
 Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

День: понедельник  
 Неделя: втора  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |               |               |               |             |               |              |              | Минеральные в-ва, мг |  |  |  |  |  |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | С            | В1          | В2          | А, мкг        | Са            | Мg            | Fe          | P             | I, мкг       | Se, мкг      |                      |  |  |  |  |  |  |
| 1              | <b>ЗАВТРАК</b>                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11            | 12            | 13            | 14          | 15            | 16           | 17           |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 173/15/22  | Каша вязк. молочн. из пшённой кр. | 200/10          | 8,95                 | 11,06        | 46,33         | 261,00                         | 1,00         | 0,15        | 0,20        | 54,07         | 152,56        | 46,40         | 2,43        | 183,90        | 13,81        | 2,80         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 268С/15/22 | Шницель                           | 55              | 8,24                 | 8,20         | 7,19          | 137,43                         | 0,00         | 0,14        | 0,07        | 0,00          | 5,34          | 17,23         | 1,28        | 70,64         | 3,21         | 0,00         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 1/15/23    | Батон подмосковный                | 20              | 1,50                 | 0,52         | 10,12         | 46,00                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,80          | 2,60          | 0,24        | 13,00         | 0,00         | 0,00         |                      |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>             | <b>507</b>      | <b>18,82</b>         | <b>19,80</b> | <b>78,84</b>  | <b>506,43</b>                  | <b>3,83</b>  | <b>0,32</b> | <b>0,30</b> | <b>56,07</b>  | <b>175,90</b> | <b>68,63</b>  | <b>4,31</b> | <b>284,74</b> | <b>17,02</b> | <b>2,80</b>  |                      |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |               |               |               |             |               |              |              |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 43/15/22   | Салат из белокоч.капусты с яйцом  | 60/10           | 2,06                 | 3,10         | 4,96          | 51,99                          | 10,26        | 0,02        | 3,05        | 231,80        | 20,48         | 10,25         | 0,53        | 41,80         | 3,88         | 6,55         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 103/15      | Суп картоф. с макар. изд. окор.   | 250/10          | 8,51                 | 5,06         | 17,50         | 161,81                         | 8,25         | 0,12        | 0,08        | 5,70          | 35,63         | 31,76         | 1,58        | 84,12         | 2,17         | 0,17         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 268С/15/22 | Шницель                           | 90              | 13,49                | 13,42        | 11,77         | 224,79                         | 0,00         | 0,23        | 0,12        | 0,00          | 8,72          | 28,20         | 2,08        | 115,60        | 5,25         | 0,00         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 342/15/23  | Компот из св. плодов (яблоки)     | 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00         | 8,20          | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб дарницкий                    | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60          | 4,00          | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00         |                      |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>             | <b>810</b>      | <b>31,64</b>         | <b>27,15</b> | <b>101,49</b> | <b>792,59</b>                  | <b>19,41</b> | <b>0,60</b> | <b>3,38</b> | <b>237,50</b> | <b>116,06</b> | <b>159,58</b> | <b>8,86</b> | <b>398,99</b> | <b>12,66</b> | <b>12,61</b> |                      |  |  |  |  |  |  |





Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 Махтин В.А.

**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 7

День: вторник  
 Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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



| № рещ         | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |               |               | Минеральные в-ва, мг |             |               |              |              |  |  |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--|--|
|               |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | С            | В1          | В2          | А, мкг        | Са            | Мg                   | Fe          | P             | I, мкг       | Se, мкг      |  |  |
| 1             | <b>ЗАВТРАК</b>                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11            | 12            | 13                   | 14          | 15            | 16           | 17           |  |  |
| ТТК 222/15/22 | Пудинг "Творожно-манный с повидл.    | 75/15           | 8,82                 | 6,20         | 20,10         | 170,61                         | 0,18         | 0,05        | 0,20        | 222,38        | 75,68         | 14,57                | 0,74        | 135,95        | 14,78        | 0,22         |  |  |
| ТТК 173/15/22 | Каша вяз. мол. из хл.овс. "Геркулес" | 200/5           | 8,24                 | 9,42         | 37,61         | 270,00                         | 0,96         | 0,18        | 0,15        | 51,87         | 150,22        | 70,76                | 1,72        | 232,13        | 18,83        | 1,87         |  |  |
| ТТК 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         |  |  |
| ТТК 1/15/23   | Батон подмосковный                   | 20              | 1,50                 | 0,52         | 10,12         | 46,00                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,80          | 2,60                 | 0,24        | 13,00         | 0,00         | 0,00         |  |  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>                | <b>530</b>      | <b>18,63</b>         | <b>16,16</b> | <b>82,83</b>  | <b>546,61</b>                  | <b>1,17</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,36</b> | <b>274,25</b> | <b>240,80</b> | <b>89,33</b>         | <b>2,98</b> | <b>383,88</b> | <b>33,61</b> | <b>2,09</b>  |  |  |
|               | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |               |               |                      |             |               |              |              |  |  |
| ТТК 37/15/22  | Салат "Деревенский"                  | 65              | 0,89                 | 5,15         | 5,56          | 72,04                          | 4,67         | 0,03        | 0,02        | 0,49          | 16,07         | 12,64                | 0,46        | 12,98         | 1,30         | 0,05         |  |  |
| ТТК 82/15     | Борщ со св. капуст., картоф. и окор. | 250/10          | 7,62                 | 7,15         | 10,98         | 147,36                         | 10,68        | 0,06        | 0,07        | 5,70          | 56,16         | 30,61                | 1,68        | 71,14         | 6,18         | 1,03         |  |  |
| ТТК 304/15/22 | Рис отварной                         | 150             | 0,06                 | 6,56         | 30,50         | 193,15                         | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 15,50         | 1,92          | 6,66                 | 3,06        | 72,30         | 0,68         | 7,26         |  |  |
| ТТК 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         |  |  |
| ТТК 349/15/24 | Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 0,90                 | 0,10         | 34,00         | 131,80                         | 1,82         | 0,01        | 0,04        | 35,20         | 29,62         | 20,08                | 0,85        | 39,40         | 0,00         | 0,00         |  |  |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00         | 8,20                 | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76         |  |  |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб дарницкий                       | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60          | 4,00                 | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00         |  |  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>                | <b>815</b>      | <b>27,82</b>         | <b>30,46</b> | <b>103,40</b> | <b>840,15</b>                  | <b>18,07</b> | <b>0,51</b> | <b>0,30</b> | <b>56,89</b>  | <b>148,37</b> | <b>96,19</b>         | <b>8,25</b> | <b>368,64</b> | <b>11,56</b> | <b>14,23</b> |  |  |



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №7

Утверждено:  
 Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

### МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №7

День: среда  
 Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет



| № п/п        | Примем пищи, наименование Блюда  | Масса порции, г | 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            | <b>ЗАВТРАК</b>                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11            | 12            | 13            | 14          | 15            | 16           | 17           |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 45/15     | Салат из белокочанной капусты    | 55              | 0,72                 | 1,79         | 3,56          | 33,22                          | 9,41         | 0,02        | 2,75        | 189,57        | 13,73         | 8,30          | 0,26        | 20,72         | 1,71         | 0,13         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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        |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 528/96    | Соус красный основной            | 30              | 0,33                 | 1,86         | 0,60          | 14,40                          | 0,05         | 0,01        | 0,01        | 50,20         | 1,74          | 2,74          | 0,25        | 5,80          | 0,50         | 0,30         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 1/15/23   | Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00         | 8,20          | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76         |                      |  |  |  |  |  |  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>            | <b>545</b>      | <b>17,36</b>         | <b>16,01</b> | <b>72,44</b>  | <b>501,07</b>                  | <b>31,13</b> | <b>0,34</b> | <b>3,05</b> | <b>269,97</b> | <b>151,42</b> | <b>87,22</b>  | <b>3,63</b> | <b>286,72</b> | <b>45,72</b> | <b>16,95</b> |                      |  |  |  |  |  |  |
|              | <b>ОБЕД</b>                      |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |               |               |               |             |               |              |              |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 47/15/22  | Салат из квашеной капусты        | 65              | 1,17                 | 3,30         | 30,30         | 58,90                          | 7,68         | 0,00        | 0,05        | 29,46         | 29,04         | 10,01         | 0,42        | 45,39         | 2,13         | 3,80         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 96/15     | Рассольник Ленинградский с окор. | 250/12,5        | 9,30                 | 7,87         | 12,03         | 161,70                         | 8,38         | 0,10        | 0,08        | 7,13          | 37,19         | 29,78         | 1,49        | 77,41         | 2,89         | 4,70         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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        |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 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         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 1/15/23   | Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 52,20                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00         | 8,20          | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76         |                      |  |  |  |  |  |  |
| ТК 1/15/23   | Хлеб дарницкий                   | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60          | 4,00          | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00         |                      |  |  |  |  |  |  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>            | <b>807,5</b>    | <b>28,10</b>         | <b>23,75</b> | <b>120,09</b> | <b>715,25</b>                  | <b>37,73</b> | <b>0,43</b> | <b>0,43</b> | <b>66,79</b>  | <b>205,78</b> | <b>119,97</b> | <b>5,61</b> | <b>401,40</b> | <b>49,65</b> | <b>25,02</b> |                      |  |  |  |  |  |  |



