



Составлено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 Я.А. Стерхова
 2024 г.

МЕНЮ

1 день, понедельник, 12 лет и старше, осенне-зимний период



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
302	Каша рисовая молочная	200	5,65	6,83	40,78	245,99	111,9	31,49	137,4	0,52	27,89	51,8	0,24	0,05	0,51	27,17					
112	Омлет натуральный	100	8,75	10,26	2,18	135,76	76,23	11,71	139,4	1,45	115	201,32	0,42	0,04	0,21	37,92					
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40					
085	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92					
Итого за 'Завтрак'		550,00	18,88	19,04	85,90	585,44	197,4	49,26	310,4	2,49	143,8	254,81	1,97	0,15	0,72						
Обед																					
132	Рассолыник 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	20,41					
ТКР 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04					
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	1,84					
260	Гуляш из свинины	50/50	11,29	26,26	3,50	294,97	21,58	19,72	121	1,21	0	16	2,3	0,52	3,02	59,53					
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	8,37	53,16	315,15	21,76	149,4	224,7	5,05	28,67	54,61	0,77	0,27	0	17,92					
2	Батон школьный	92,1	7,89	3,51	53,73	277,01	16,4	11,17	61,81	0,87	1,8	3,11	2,4	0,1	0	6,26					
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	25,69	98,79	8,04	2,8	4,96	0,14	0	1,76	0,04	0,01	12,94	13,59					
Итого за 'Обед'		839,56	35,46	44,88	153,45	1137,55	96,58	209,5	479,9	8,5	59,84	319,13	5,83	0,98	22,67	202,00					



Сертифицировано
 ГКОУ УР "Школа №39"
 Я.А. Стерхова
 2024 г.
МЕНЮ

2 День, вторник, 12 лет и старше, осенне-зимний период

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мкг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг						

Завтрак																	
175	Каша вязкая Молочная из пшеничной крупы	170	6,95	8,53	36,60	248,54	108,5	32,7	165	1,75	40,29	74,21	0,85	0,12	0,44	23,91	
2	Батон школьный	55,2	4,73	2,11	32,22	166,10	9,84	6,7	37,06	0,52	1,08	1,87	1,44	0,06	0	3,76	
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	13,50	
688	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92	
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	28,03	
Итого за 'Завтрак'		585,20	12,52	19,53	100,05	615,64	143,9	52,9	220,5	5,63	100,4	148,87	2,69	0,22	15,44		

Обед																	
175	Салат Зимний со свежим огурцом	100	4,03	12,33	9,05	160,54	28,35	19,64	84,64	1,08	51,45	263,2	4,65	0,1	10,78	23,75	
148	Суп-лапша с окорочком	250/12,5	5,95	5,63	15,26	134,19	21,23	11,01	27,75	0,81	22,02	232,65	0,46	0,05	0,6	22,84	
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	45,36	
94/208	Рис припущенный	180	4,18	5,17	43,96	239,74	12,88	27,86	84,83	0,62	22,51	41,53	0,32	0,04	0	19,22	
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	6,75	
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	6,80	
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	
Итого за 'Обед'		954,50	36,26	36,00	145,55	1044,01	96,13	76,99	282,5	3,86	117,9	584,9	10,43	0,3	13,81	202,00	



Согласовано
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 Я.А. Стерхова
 20.04 г.

МЕНЮ

3 День, среда, 12 лет и старше, осенне-зимний период

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)							Цена, руб.
			всего	всего	ды, г		ккал	Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	

Завтрак																
302/04	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	22,73
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
ГТК 15	Сдоба Выборгская	100	7,07	5,75	60,28	317,13	27,24	13,29	63,05	0,96	3,9	6,76	3,2	0,08	0,02	10,46
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	7,94
Итого за 'Завтрак'		550,00	20,96	18,05	146,81	823,57	206,7	73,43	314,1	2,83	51,76	96,16	4,81	0,33	0,77	

Обед																
3/2/08	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0,88	4,52	4,35	59,81	20	13,85	31,28	0,64	0	57,7	2,55	0,03	6,2	24,00
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	16,93
ГТК 197	Окорочок куриный /1 блюдо/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,69
90	Котлета рыбная Любительская	100	15,73	10,33	6,97	182,29	42,99	28,16	168,2	0,96	40,42	448,87	4,02	0,15	1,02	53,12
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,38	25,90	174,40	49,43	34,23	102,4	1,26	23,04	47,63	0,23	0,14	12,34	30,00
2	Батон школьный	90,2	7,73	3,44	52,61	271,27	16,06	10,94	60,53	0,86	1,76	3,05	2,35	0,09	0	6,13
705	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	31,18	118,98	11,09	2,96	2,96	0,57	0	163,4	0,76	0,01	80	12,56
Итого за 'Обед'		942,65	34,22	32,42	134,78	947,58	186,7	114,1	416,2	5,59	101,9	927,4	10,21	0,49	107,7	202,00



Согласовано
ГКОУ УР "Школа №39"
И.А. Стерхова
2014 г.

МЕНЮ

4 день, четверг, 12 лет и старше, осенне-зимний период



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В9,мкг	Т9,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
302	Каша манная молочная	200	7,03	6,83	39,60	246,07	116,5	19,13	112,3	0,52	27,89	51,8	0,73	0,07	0,51	23,05			
112	Омлет натуральный	117,04	10,24	12,01	2,56	158,90	89,22	13,7	163,2	1,7	134,6	235,62	0,5	0,05	0,24	44,38			
688	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92				
12010	Бутерброд с сыром	40/10	5,94	4,10	22,88	152,31	105	10,15	85,12	0,44	21,34	25,15	1,08	0,04	0,07	14,90			
Итого за 'Завтрак'		567,04	23,40	22,99	78,80	610,52	311,1	42,98	360,6	2,71	183,8	312,57	2,31	0,17	0,82				
Обед																			
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	15,35			
ТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04			
382	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,69			
239	Котлета куриная (с луком)	100	17,21	6,43	19,81	204,48	57,88	12,74	53,22	0,8	4,56	12,24	3,26	0,06	0,35	51,14			
173	Каша вязкая пшеничная	180	5,13	10,28	38,11	263,13	23,56	26,72	118,2	2,02	69,38	78,36	0,93	0,13	0	20,41			
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	6,80			
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	8,32			
Итого за 'Обед'		852,50	36,59	28,04	148,92	984,20	152,4	75,05	288,1	4,93	112,6	345,35	7,11	0,36	14,94	202,00			



Создано
 КОУП "Школа №39"
 Я.А. Стерхова
 20th г.
МЕНЮ

5 день, пятница, 12 лет и старше, осенне-зимний период



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			г	г	г	г			Са	Мg	Р	Fe	А, мкг	Рg, мкг	Гg, мкг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
251	Запеканка из творога с морковью	81	12,58	7,68	10,92	163,27	97,7	19,89	133,5	0,5	28,81	425	1,01	0,03	0,51	37,72					
TR 152	Супшеное молоко (соус)	20	1,35	1,50	10,10	57,50	54,03	5,92	38,11	0,03	5,04	9,4	0,04	0,01	0,08	9,36					
302	Каша овсяная молочная	200	8,99	10,31	44,23	298,62	152,7	71,66	263,7	2,11	46	51,27	0,92	0,28	1,25	22,34					
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40					
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92					
Итого за 'Завтрак'		550,97	27,39	21,44	108,19	723,08	313,7	103,5	468,9	3,16	80,82	487,36	3,27	0,38	1,84						

131/2004	Рассольник Домашний	250	2,14	3,95	15,54	103,91	30,19	24,53	58,33	0,96	17,7	236,25	0,22	0,08	10,5	22,05
271	Коллеты Домашние	100	5,81	14,33	12,81	203,05	13,65	11,29	64,51	0,85	3,29	3,71	2,9	0,17	0,24	62,14
97	Макаронные изделия отварные	180	6,54	5,07	42,12	239,72	21,37	9,37	50,73	0,97	21,22	39,14	1	0,08	0	23,36
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	6,75
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	6,80
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
Итого за "		842,00	23,35	30,85	142,98	936,32	87,08	58,05	243,6	3,81	64,16	305,12	6,8	0,43	11,86	202,00



Сотласовано
 ТКОУ УР "Школа №39"
 Я.А. Стерхова
 2011 г.

МЕНЮ

6 день, понедельник, 12 лет и старше, осенне-зимний период

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



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
			Са	Мг	Р	Fe			А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						

Завтрак																
100/200	Суп молочный с макаронами	250	5,48	4,43	20,65	143,15	142,1	18,39	114,7	0,45	22,08	40,56	0,32	0,06	0,65	20,39
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
799	Слойка с повидлом	75	3,63	10,93	38,64	332,66	13,38	6,74	5,75	0,74	37,05	61,9	0,8	0,04	0,06	31,04
688	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Завтрак'		575,00	13,58	17,31	102,23	679,49	164,8	31,2	154	1,7	60,11	104,15	2,43	0,15	0,71	

Обед																
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,52	4,98	10,99	90,29	45,36	16,43	30,59	0,59	0	202,37	2,32	0,03	35,33	8,66
96	Суп из овощей	250	1,93	3,86	12,18	88,19	26,79	20,34	51,08	0,73	17,7	240,11	0,2	0,08	9	19,12
ТК 97	Окорочок куриный /1 блока/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
259	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,69
268	Котлеты,биточки,шницели (свинина)	100	13,24	24,05	17,26	337,89	39,57	25,4	143,1	1,72	4,12	5,89	3,6	0,39	0,06	68,08
510	Каша гречневая вязкая	180	5,36	5,92	27,93	179,38	14,42	78,64	118,9	2,68	22,51	42,43	0,42	0,14	0	14,64
2	Батон школьный	79,9	6,85	3,05	46,61	240,30	14,23	9,69	53,62	0,76	1,56	2,7	2,08	0,08	0	5,43
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	25,69	98,79	8,04	2,8	4,96	0,14	0	1,76	0,04	0,01	12,94	13,59
Итого за 'Обед'		932,36	32,95	45,61	140,99	1085,05	159,4	157,2	408,1	6,95	64,91	511,26	8,75	0,74	57,36	202,00



Сотласовано
 ТКОУ УР "Школа №39"
 Я.А. Стерхова
 2024 г.

МЕНЮ

7 день, вторник, 12 лет и старше, осенне-зимний период

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



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена, руб.
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
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	22,70			
12011	Бульбурд с маслом	40	2,57	9,21	17,24	161,73	6,41	3,57	21,6	0,3	58,39	66,31	0,88	0,03	0	15,54			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92			
538	Яблоко свежие	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	28,03			
Итого за 'Завтрак'		590,00	10,49	18,67	92,68	571,25	158	61,83	215,5	4,67	116,2	139,7	1,41	0,23	16,24				
Обед																			
ТКР 229	Салат Летний	100	2,75	10,47	6,72	130,71	21,94	13,89	55,38	0,88	22,5	68,35	4,7	0,05	5,2	22,18			
148	Суп-лапша с окорочком	250/12,5	5,95	5,63	15,26	134,19	21,23	11,01	27,75	0,81	22,02	232,65	0,46	0,05	0,6	22,84			
239	Котлета куриная (с луком)	100	17,21	6,43	19,81	204,48	57,88	12,74	53,22	0,8	4,56	12,24	3,26	0,06	0,35	51,14			
534	Каруста тушеная	180	4,03	4,84	20,49	132,73	99,69	33,29	67,89	1,33	22,51	128,36	0,36	0,05	37,96	27,61			
2	Батон школьный	90	7,72	3,43	52,53	270,82	16,04	10,92	60,43	0,85	1,76	3,04	2,35	0,09	0	6,12			
686	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92			
Итого за 'Обед'		932,50	37,84	30,84	128,57	926,16	217,2	81,86	264,7	4,71	73,35	444,64	11,12	0,3	44,11	202,00			



Сотласавана
 ДА Я.А. Стерхова
 2021 г.

МЕНЮ

8 день, среда, 12 лет и старше, осенне-зимний период

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



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					

Завтрак																	
1	Салат из свежих огурцов	100	0,63	7,81	3,56	85,15	20,94	10	30,96	0,46	0	7,5	4,49	0,02	3,2	21,97	
333	Макароны с сыром	200	11,07	10,59	38,29	293,42	194,3	17,72	147,8	0,95	25,2	47,6	3,67	0,06	0,06	40,49	
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	2,92	
Итого за 'Завтрак'		550,00	16,17	20,35	84,79	582,25	224,5	33,79	212,3	1,93	26,18	56,79	9,45	0,13	3,26		

Обед																	
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	16,94	
ТКР 87	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04	
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,69	
360	Гуляш из свинины	60/60	13,55	31,51	4,21	353,96	25,9	23,66	145,3	1,46	0	19,2	2,76	0,62	3,62	71,43	
942/008	Рис припущенный	180	4,18	5,17	43,96	239,74	12,88	27,86	84,83	0,62	22,51	41,53	0,32	0,04	0	19,22	
2	Батон школьный	84,4	7,24	3,22	49,27	254,03	15,04	10,24	56,68	0,8	1,65	2,85	2,2	0,09	0	5,74	
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	
Итого за 'Обед'		863,92	30,73	47,46	125,29	1044,25	103,8	86,42	339	4,25	60,88	270,47	5,58	0,81	12,83	202,00	



Согласовано
 Директор ООО «Экспресс-сервис»
 Я.А. Стерхова
 2024 г.

МЕНЮ

9 день, четверг, 12 лет и старше, осенне-зимний период

Утверждено
 Директор ООО «Экспресс-сервис»
 В.И. Покрас
 20
 «Экспресс-сервис»

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки		Жиры,		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				

Завтрак																	
102/2004	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	22,73	
2	Батон школьный	67,1	5,75	2,56	39,14	201,79	11,95	8,14	45,03	0,64	1,31	2,27	1,75	0,07	0	4,56	
688	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92	
ТК/61	Слойка с вареной ступенкой	100	7,21	17,93	46,01	469,76	103,7	16,8	67,88	0,62	61	103,53	1,14	0,07	0,13	50,44	
Итого за 'Завтрак'		567,06	21,20	29,78	140,31	1003,74	233,5	72,93	291,2	2,61	103,2	182,51	3,21	0,32	0,63		

Обед																	
ТК/61	Салат из свежих помидоров	100	0,98	9,64	3,76	104,87	30,13	16,04	21,92	0,77	0	159,7	5,09	0,03	4,7	22,26	
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	15,02	
79	Рыба тушеная с овощами	50/50	12,26	7,92	3,14	131,41	28,56	26,34	125,2	0,65	10,98	466,3	3,24	0,1	1,4	44,35	
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,38	25,90	174,40	49,43	34,23	102,4	1,26	23,04	47,63	0,23	0,14	12,34	30,00	
2	Батон школьный	100	8,58	3,81	58,36	300,91	17,82	12,13	67,14	0,95	1,95	3,38	2,61	0,1	0	6,80	
688	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92	
Итого за 'Обед'		930,00	27,63	31,65	119,65	863,84	154	107,2	362,3	4,31	53,67	911,31	11,38	0,42	26,44	202,00	



Согласовано
 Директор Школа №39"
 Я.А. Стерхова
 20.11 г.

МЕНЮ

10 День, пятница, 12 лет и старше, осенне-зимний период



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			Са	Мг	Р	Fe			А,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг								
Завтрак																					
288	Десерт в фруктовом соусе	100	0,45	0,25	32,74	126,97	16,86	9,73	12,64	1,5	0	28,65	0,36	0,02	6,05	22,01					
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,18	10,03	43,06	292,40	127,7	38,47	194,1	2,06	47,4	87,3	1	0,14	0,52	28,13					
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40					
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	7,94					
Итого за 'Завтрак'		550,00	14,47	13,33	120,92	646,85	206,6	60,36	279,5	4,11	54,38	128,64	2,67	0,23	6,83						

Обед																
19	Салат Новинка	100	3,76	9,09	9,54	130,51	36,63	15,37	61,41	0,78	25	56,25	3,86	0,06	12,17	26,90
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	15,35
ТК 97	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
242	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,69
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	45,36
97	Макаронные изделия отварные	180	6,54	5,07	42,12	239,72	21,37	9,37	50,73	0,97	21,22	39,14	1	0,08	0	23,36
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	6,75
2	Батон школьный	75,7	6,49	2,89	44,20	227,91	13,5	9,19	50,86	0,72	1,48	2,56	1,98	0,08	0	5,15
688	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
Итого за 'Обед'		933,24	35,80	33,61	124,58	931,50	131,7	61,32	226,3	3,85	104,4	393	9,5	0,29	25,51	202,00