



С.А. БАМБА И НАУКИ
ОТЕЧЕСТВЕННО
ИРОУ ХР-Школа №39

Я.А. Стерхова

2024 г.

МЕНЮ

1 День, понедельник 7-11 лет, осенне-зимний сезон



Утверждено

Директор ООО «Экспресс-сервис»

Р.И. Покрас

20 г.

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

Завтрак

102	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	50	4,37	5,13	1,09	67,88	38,11	5,85	69,7	0,73	57,48	100,66	0,21	0,02	0,1	18,96
1	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
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'		500,00	14,50	13,91	84,81	517,55	159,3	43,41	240,7	1,77	86,34	154,15	1,76	0,13	0,62	

Обед

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	16,32
ТРС/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
320	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
200	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
608	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	14,94
2	Батон школьный	48,39	4,15	1,85	28,24	145,61	8,62	5,87	32,49	0,46	0,94	1,64	1,26	0,05	0	3,29
137	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'		715,89	29,59	41,02	115,66	931,32	80,77	174,7	400,2	7,06	50,67	261,42	4,51	0,88	21,33	173,00



МЕНЮ

2024 г.
Я.А. Стерхова



Директор ООО «Экспресс-сервис»
В.И. Дюкрас
20 г.

2 День, вторник, 7-11 лет, осенне-зимний сезон

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-Дв, 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																								
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	6,13	7,52	32,29	219,30	95,74	28,85	145,6	1,54	35,55	65,48	0,75	0,1	0,39	21,10								
2	Батон школьный	50,74	4,35	1,94	29,61	152,68	9,04	6,16	34,07	0,48	0,99	1,72	1,32	0,05	0	3,45								
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								
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								
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'		560,74	11,32	18,35	93,14	572,98	130,4	48,51	198,1	5,39	95,54	139,99	2,47	0,2	15,39									
Обед																								
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 куринный	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								
94/20/8	Рис припущенный	160	3,71	4,60	39,08	213,10	11,45	24,77	75,41	0,55	20,01	36,92	0,28	0,03	0	17,09								
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'		834,50	31,76	23,10	131,62	856,83	66,34	54,25	188,5	2,71	63,98	317,09	5,75	0,2	3,03	173,00								



Степаново
 ПКОУ УР "Школа №39"
 Я.А. Стерхова
 2014 г.

МЕНЮ

3 день, среда, 7-11 лет, осенне-зимний сезон

Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И. Покрас
 "Экспресс-сервис"
 2014 г.

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

Завтрак																
показ	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	67,95	5,83	2,59	39,66	204,47	12,11	8,25	45,62	0,64	1,33	2,3	1,77	0,07	0	4,62
ТК15	Сдоба Выборгская	50	3,53	2,87	30,14	158,56	13,62	6,64	31,52	0,48	1,95	3,38	1,6	0,04	0,01	5,23
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'		517,95	18,96	15,86	127,15	719,02	196,3	68,97	294,6	2,52	50,16	93,39	3,68	0,31	0,77	

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
99	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
ТК177	Окорочок куриный /1 отхода/	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
132	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	90	14,16	9,30	6,27	164,06	38,69	25,35	151,3	0,86	36,38	403,98	3,62	0,14	0,92	47,80
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	25,00
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
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'		912,50	33,51	31,16	142,16	960,40	201,3	109,3	388,2	5,32	94,25	1019,6	9,8	0,46	134,6	173,00



И.А. Стерхова
2014 г.
МЕНЮ

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	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак																						
002	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	63,03	5,51	6,47	1,38	85,57	48,05	7,38	87,87	0,92	72,46	126,89	0,27	0,03	0,13	23,90						
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						
112010	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'		513,03	18,67	17,44	77,62	537,19	270	36,66	285,3	1,92	121,7	203,84	2,08	0,15	0,71							
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						
ТРК 107	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						
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	46,02						
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	17,01						
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'		812,50	34,01	25,69	140,59	919,90	142,6	69,32	263,1	4,51	100,6	331,07	6,63	0,33	14,9	173,00						



Сотпледвание
 ПКОВУР "Никола Мэзур"
 Я.А. Стерхова
 20.11.17 г.

МЕНЮ

5 День, пятница, 7-11 лет, осенне-зимний период

Утверждено
 Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И. Покрас
 "Экспресс-сервис" 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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				

Завтрак																
251	Запеканка из творога с морковью	50	7,77	4,74	6,74	100,82	60,33	12,28	82,47	0,31	17,79	262,44	0,62	0,02	0,31	23,29
ТТК	Сгущенное молоко (соус)	10	0,68	0,75	5,05	28,75	27,02	2,96	19,05	0,02	2,52	4,7	0,02	0	0,04	4,68
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	53,1	4,55	2,02	30,99	159,75	9,46	6,44	35,65	0,5	1,04	1,79	1,38	0,06	0	3,61
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
Итого за 'Завтрак'		513,09	22,17	17,87	100,77	641,17	249,9	93,34	400,8	2,98	67,35	320,2	2,95	0,37	1,6	

131/	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	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	55,93
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	19,47
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 "		802,00	21,68	28,57	134,68	876,06	82,16	55,36	228,7	3,56	60,29	298,22	6,34	0,4	11,84	173,00



Согласовано
ГКОУ ЦР "Школа №39"
Я.А. Стерхова
2014 г.
МЕНЮ

6 день, понедельник, 7-11 лет, осенне-зимний период

Директор ГКОУ ЦР "Школа-сервис"
В.И. Покрас
20 г.
«Экспресс-сервис»

№	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	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				

Завтрак																	
1602004	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	50	2,42	7,28	25,76	221,77	8,92	4,49	3,83	0,49	24,7	41,27	0,53	0,03	0,04	20,69	
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	12,37	13,67	89,35	568,60	160,3	28,95	152,1	1,45	47,76	83,52	2,16	0,14	0,69		

Обед																	
56	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	
ТКС17	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	
352	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	
208	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	11,92	21,64	15,53	304,10	35,61	22,86	128,8	1,55	3,71	5,3	3,24	0,35	0,06	61,27	
910	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	12,20	
2	Батон школьный	68,98	5,92	2,63	40,26	207,57	12,29	8,37	46,32	0,65	1,35	2,33	1,8	0,07	0	4,69	
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'		781,48	28,28	36,82	117,27	898,34	105,7	123,8	336,1	5,64	60,54	300,86	5,72	0,64	22,02	173,00	



Д.А. Стерхова
2024 г.
МЕНЮ



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Цена, руб.
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мкг	Рэ, мкг	Тэ, мкг	В1, мкг	С, мкг		
Завтрак																	
110	Каша Дружба	175,3	6,26	7,74	38,82	248,33	111,5	39,24	155,6	0,91	50,66	57,76	0,2	0,14	1,09	19,90	
12011	Бутерброд 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	
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	
138	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'		565,33	9,61	17,59	87,21	536,30	142,4	56,31	193,7	4,54	109,1	131,57	1,38	0,21	16,09		
Обед																	
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	
139	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	46,02	
514	Капустя 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	23,01	
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	
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 'Обед'		802,50	34,92	20,40	124,47	806,77	227,4	68,45	238,5	3,67	52,84	365,02	6,3	0,26	32,81	173,00	



Солдатовано
ГКОУ ВР "Школа №39"
Я.А. Стерхова
2024 г.

МЕНЮ

8 день, среда, 7-11 лет, осенне-зимний период



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ ВР "Школа №39"
В.И. Покрыс
"Экспресс-сервис"
20

№	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	Макаронны с сыром	150	8,30	7,94	28,72	220,07	145,7	13,29	110,8	0,72	18,9	35,7	2,75	0,04	0,04	30,37					
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'		500,00	13,40	17,70	75,22	508,90	175,9	29,36	175,4	1,69	19,88	44,89	8,54	0,12	3,24						
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	16,93					
ТКР 197	Окорочок куринный /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	11,40					
232	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					
942/208	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	16,02					
2	Батон школьный	56,2	4,82	2,14	32,79	169,05	10,01	6,82	37,72	0,53	1,1	1,9	1,47	0,06	0	3,82					
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'		780,68	25,23	39,29	100,61	850,26	88,13	74,01	278,7	3,63	49,23	251,4	4,31	0,67	12,22	173,00					



Сотвасовано
 ПКООУ №9 Школа №39
 Е.А. Стерхова
 2014 г.

МЕНЮ

9 день, четверг, 7-11 лет, осенне-зимний период



Директор ООО "Экспресс-сервис"
 В.И. Пократ

№	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, мкг	В1, мкг	С, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	

Завтрак																	
002/004	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	
1	Батон школьный	53,68	4,60	2,05	31,33	161,53	9,56	6,51	36,04	0,51	1,05	1,81	1,4	0,06	0	3,65	
005	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	
ТК101	Слойка с вареной тушенкой	50	3,61	8,96	23,01	234,88	51,87	8,4	33,94	0,31	30,5	51,77	0,57	0,04	0,07	25,22	
Итого за 'Завтрак'		503,68	16,45	20,30	109,50	728,60	179,2	62,9	248,3	2,17	72,43	130,29	2,28	0,27	0,57		

Обед																	
ТК101	Салат из свежих помидоров	60	0,59	5,79	2,26	62,92	18,08	9,62	13,15	0,46	0	95,82	3,05	0,02	2,82	13,35	
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	
ТК102	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	
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	
02	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	25,00	
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	
005	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'		872,50	30,22	28,48	113,83	822,92	136,3	98,2	336,5	4,1	54,15	839,49	9,36	0,4	22,5	173,00	



Одобрено
 Директор ШКОЛЫ №39
 Я.А. Стерхова
 20.04 г.

МЕНЮ

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

10 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.
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																			
208	Десерт в фруктовом соусе	50	0,23	0,12	16,37	63,48	8,43	4,86	6,32	0,75	0	14,33	0,18	0,01	3,02	22,01			
173	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	52,1	4,46	1,99	30,38	156,65	9,28	6,32	34,96	0,49	1,02	1,76	1,36	0,05	0	3,54			
117	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'		502,06	14,42	13,29	105,75	589,57	198,6	55,74	274,6	3,39	54,42	114,39	2,54	0,22	3,8				

Обед

41	Пи 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
178	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
352	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	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	19,47
380	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
085	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'		827,50	33,03	24,60	122,18	834,04	95,84	47,33	172,7	3,14	76,35	331,05	6,11	0,24	13,34	173,00