



Я.А. Стерхова

2024 г.

МЕНЮ

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
И.И. Покрас



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					Цена, руб.
			всего	всего	всего	Са			Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
009	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	28,85	
112	Омлет натуральный	109,1	9,55	11,20	2,38	148,16	83,19	12,78	152,1	1,59	125,5	219,7	0,46	0,05	0,23	42,48	
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'		559,13	19,67	19,98	86,10	597,83	204,3	50,33	323,1	2,62	154,3	273,19	2,01	0,15	0,74		
Обед																	
152	Рассольник Ленинградский	250	2,17	3,97	17,20	111,47	22,05	22,87	64,47	0,9	17,7	235,65	0,25	0,08	6,7	19,95	
ТК107	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	
098	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	19,96	
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	
086	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	5,23	
Итого за 'Обед'		854,50	36,19	45,19	146,46	1118,36	92,82	208,4	481,6	8,51	59,99	317,78	6,01	0,98	10,85	202,00	

0010



Я.А. Стерхова
2024 г.

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Экспресс-сервис" В.И. Покряев
20 г.

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

№	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																	
173	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	26,05	
3	Батон школьный	61,3	5,26	2,34	35,79	184,55	10,93	7,44	41,18	0,58	1,2	2,07	1,6	0,06	0	4,17	
378	Бюлочки 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	29,25	
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'		581,33	14,36	12,61	105,74	583,14	196,6	59,73	261,9	5,72	47,49	94,78	2,75	0,24	15,7		

Обед																	
173	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	23,06	
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	24,10	
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	46,56	
142/10/0	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	20,83	
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	8,01	
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	
066	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	5,23	
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	

0110



Ж.А. Стерхова

2024 г.

МЕНЮ

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

Директор БДО "Экспресс-сервис"
В.И. Покрас



№	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	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг		

Завтрак																
1	Каша пшеница 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	24,41
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
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	8,01
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	10,52
16	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'		560,00	19,64	25,20	144,71	874,53	155,1	67,34	276,8	2,81	104,8	150,46	4,91	0,32	0,51	

Обед																
18	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	7,69
19	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	17,26
20	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
21	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
22	Котлета Волга /филе/	110	21,18	7,39	16,30	215,65	34,65	10,93	54,44	0,83	26,4	42,02	3,22	0,04	0,26	68,22
23	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	28,54
24	Батон школьный	55	4,72	2,10	32,10	165,50	9,8	6,67	36,93	0,52	1,07	1,86	1,43	0,06	0	3,74
25	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'		917,50	37,30	28,60	130,24	905,65	197,5	95,15	278,2	5,07	87,23	664,03	8,26	0,33	136	202,00

010



Стерхова
2024 г.
МЕНЮ

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

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И. Голубев
20
"Экспресс-сервис"
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА
ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ УСЛУГ

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

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	24,73	
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	38,92	
088	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	
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'		550,00	21,90	21,24	78,42	587,38	298,2	40,98	336,8	2,46	164,2	278,27	2,24	0,16	0,79		

Обед																	
41	Пиц 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	15,30	
ТРК/10	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	
282	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	
330	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	52,46	
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	23,43	
2	Батон школьный	89,9	7,71	3,43	52,45	270,39	16,01	10,9	60,34	0,85	1,75	3,04	2,34	0,09	0	6,11	
234	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	8,50	
Итого за 'Обед'		842,36	35,72	27,65	143,00	953,69	150,5	73,82	281,3	4,83	112,4	345,01	6,85	0,35	14,94	202,00	

0110



Сот. заас. орд. № 39
 ГКОУ УР "Школа №39"
 Я.А. Стерхова
 2024 г.

МЕНЮ

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

Утверждено
 Директор "Экспресс-сервис"
 В.И.Тюрки
 20



№	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																			
251	Запеканка из творога с морковью	80	12,43	7,59	10,79	161,31	96,53	19,65	131,9	0,49	28,46	419,9	1	0,03	0,5	38,28			
ПК119	Сгущенное 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	24,02			
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	27,24	21,35	108,06	721,12	312,5	103,3	467,3	3,15	80,48	482,26	3,26	0,38	1,83				
Обед																			
131/2016	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	21,34			
271	Котлеты 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			
99	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	24,87			
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	8,01			
2	Батон школьный	69,7	5,98	2,66	40,69	209,76	12,42	8,46	46,81	0,66	1,36	2,36	1,82	0,07	0	4,74			
083	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 'Обед'		804,71	20,70	29,68	124,99	842,70	79,22	53,65	221,9	3,49	63,57	303,95	6	0,4	10,74	202,00			

0110



Я.А. Стерхова

2024 г.

МЕНЮ

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
И.И. Кукрас
20 _____ г.

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					руб.
			всего	всего	Са	Мg			P	Fe	A, мкг	Pg, мкг	Tg, мг	В1, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг		

Завтрак																			
1	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	20,90			
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			
3	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			
4	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																			
1	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	7,69			
2	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	18,98			
3	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			
4	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			
5	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	16,69			
6	Батон школьный	93,8	8,05	3,58	54,76	282,34	16,72	11,39	63	0,89	1,83	3,17	2,45	0,1	0	6,38			
7	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	14,88			
Итого за 'Обед'		936,33	33,90	44,18	148,81	1106,97	153,4	158,1	411,6	7,06	50,48	495,73	9,08	0,76	57,33	202,00			

0110



С.А. Стерхова
2024 г.

МЕНЮ

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

Директор ООО «Экспресс-сервис»
В.И. Поляс
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, мкг	В1, мкг	С, мкг				

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	23,96		
2	Батон школьный	71,5	6,13	2,73	41,72	215,09	12,74	8,67	48	0,68	1,39	2,42	1,86	0,07	0	4,86		
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	16,02		
15	Сыр (порциамин)	10	2,55	2,56	0,00	33,71	98	4,41	62,72	0,1	22,54	25,8	0,05	0	0,08	12,05		
105	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		
225	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	29,25		
Итого за 'Завтрак'		641,48	16,65	23,00	117,24	733,07	263,6	71,35	306,6	5,17	140,7	166,9	2,55	0,28	16,32			

146	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	24,10		
236	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	52,46		
534	Капуста 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	26,66		
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		
105	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 "		842,50	35,95	20,75	127,68	825,54	197	69,18	216	3,92	51,04	376,63	6,69	0,26	38,91	202,00		

0110



Я.А. Стерхова
2024 г.

МЕНЮ

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

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис" В.И. Пондус
20



№	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																	
1	Салат из свежих овощей	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	
2	Макаронны 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	40,49		
3	Батон школьный	59,3	5,08	2,26	34,59	178,35	10,56	7,19	39,8	0,56	1,16	2	1,55	0,06	4,03		
4	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92		
Итого за 'Завтрак'		559,27	16,96	20,71	90,20	610,15	226,1	34,92	218,5	2,02	26,36	57,1	9,7	0,14	3,26		

Обед																	
5	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	17,26	
6	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	
7	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	
8	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	20,83	
9	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	
10	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	5,23	
Итого за 'Обед'		869,50	31,82	46,10	134,05	1071,01	98,19	87,52	343,6	4,38	46,48	255	5,95	0,82	12,8	202,00	

0110



Я.А. Стерхова
2024 г.
МЕНЮ

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

Утверждено
Директор ООО "Экспресс-сервис" В.И. Покрасов
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	Руб.					

Завтрак																	
1	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	24,41	
2	Батон школьный	71,3	6,12	2,72	41,63	214,64	12,71	8,66	47,89	0,68	1,39	2,41	1,86	0,07	0	4,85	
088	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	
ТКР (в)	Слойка с вареной сгущенкой	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'		571,33	21,57	29,94	142,81	1016,59	234,2	73,44	294,1	2,65	103,3	182,66	3,32	0,32	0,63		

Обед																	
ТКР (в)	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	
18	Суп Крестынский 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	15,33	
244	Голубцы Нежность	100/47	10,37	4,60	10,55	122,28	36,12	14,78	34,23	0,58	5,93	88,94	1,22	0,02	11,45	43,53	
09	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	28,54	
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	
088	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 'Обед'		977,00	25,74	28,33	127,06	854,71	161,6	95,62	271,4	4,23	48,62	533,94	9,36	0,34	36,49	202,00	

0110



МЕНЮ

2024 г.
Я.А. Стерхова

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

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



№	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	Мg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак																					
206	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	22,68					
172	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	30,65					
2	Батон школьный	61,3	5,26	2,34	35,79	184,55	10,93	7,44	41,18	0,58	1,2	2,07	1,6	0,06	0	4,17					
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 'Завтрак'			561,33	14,08	12,66	125,35	657,15	155,8	55,64	248	4,18	48,6	118,02	2,96	0,22	6,57					
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	26,08					
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	15,30					
100	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					
186	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	46,56					
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	24,87					
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	8,01					
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					
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'			947,50	37,64	32,58	138,41	984,38	127,6	63,48	236,7	4,06	90,19	377,82	10,1	0,31	25,48	202,00				

910