

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



*А.А. Буркова*

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



*В.С. Чуричков*

**МЕНЮ**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
62/15	Салат из моркови с сахаром	45	0,55	0,04	5,17	36,77	1,51	0,02	0,02	762,72	11,59	162,22	0,30	21,00	1,91	0,04		
173/15/23	Каша пшеничная молочная	200/20	9,05	11,59	46,43	327,00	1,00	0,15	0,21	56,64	153,76	46,44	2,45	185,80	13,81	2,80		
271С/15/2	Котлета мясная домашняя	55	8,82	9,69	5,25	140,23	0,08	0,12	0,07	2,08	9,36	11,46	1,13	88,37	0,94	9,89		
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		
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00		
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>562</b>	<b>20,05</b>	<b>21,84</b>	<b>82,25</b>	<b>618,00</b>	<b>5,42</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>823,44</b>	<b>192,71</b>	<b>225,12</b>	<b>4,48</b>	<b>325,37</b>	<b>16,66</b>	<b>12,73</b>		
<b>ОБЕД</b>																		
103/15	Суп картофельный с макарон. изд., окороч	250/12,50	9,97	5,62	17,51	172,70	8,25	0,12	0,08	7,13	37,24	32,88	1,69	88,26	2,17	0,17		
216/04/22	Картофель тушеный	200	4,20	12,80	37,00	242,00	23,99	0,12	0,09	269,60	44,27	38,23	1,63	80,40	3,55	0,60		
294П/15/2	Котлеты "Пегушок"	100	17,61	14,17	17,81	253,00	3,00	0,16	0,10	50,44	27,71	53,19	2,19	175,67	0,89	2,69		
8/22	Напиток из сока(нектара)(50/150)	200	0,00	0,00	20,97	83,88	0,20	0,02	0,02	7,70	47,20	2,15	0,25	6,90	0,72	0,00		
1/15/23	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,25	57,50	0,00	0,10	0,06	0,00	31,35	10,25	0,09	32,25	0,00	7,20		
1/15/23	Хлеб ларникский	25	1,63	0,25	10,25	50,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,50	5,00	0,73	23,00	1,40	0,00		
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>812,5</b>	<b>35,29</b>	<b>33,09</b>	<b>115,79</b>	<b>859,08</b>	<b>35,44</b>	<b>0,55</b>	<b>0,36</b>	<b>334,87</b>	<b>192,27</b>	<b>141,70</b>	<b>6,58</b>	<b>406,48</b>	<b>8,73</b>	<b>10,66</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1374,5</b>	<b>55,34</b>	<b>54,93</b>	<b>198,04</b>	<b>1477,08</b>	<b>40,86</b>	<b>0,87</b>	<b>0,69</b>	<b>1158,31</b>	<b>384,98</b>	<b>366,82</b>	<b>11,06</b>	<b>731,85</b>	<b>25,39</b>	<b>23,39</b>		

с 01.01.2024г



Согласовано:  
Директор ГКОУ УР "Школа №39"

*С.А. Сегурова*

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

*В.С. Чуричков*



**МЕНЮ**

День: вторник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 12 - 18 лет

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
173/15/22	Каша геркулесовая молочная	200/10	8,29	13,07	37,66	303,90	0,96	0,18	0,15	51,84	151,36	70,78	1,73	233,08	18,83	1,87			
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			
430/15/22	Булочка "Росейская"	75	5,27	6,01	36,53	221,25	0,01	0,08	0,02	0,00	20,50	18,87	0,92	48,80	2,40	4,50			
338/15	Яблоко свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	16,00	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>585</b>	<b>18,04</b>	<b>23,02</b>	<b>101,57</b>	<b>689,85</b>	<b>12,56</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>81,24</b>	<b>340,08</b>	<b>119,99</b>	<b>5,33</b>	<b>417,44</b>	<b>36,23</b>	<b>9,47</b>			
<b>ОБЕД</b>																			
47/15/22	Салат из квашеной капусты	100	1,80	5,07	46,62	90,62	11,82	0,00	0,08	45,33	44,67	15,40	0,65	69,83	3,28	5,85			
96/15	Рассольник Ленинградский с окорочком	250/10	7,84	7,31	12,02	150,81	8,38	0,10	0,08	5,70	35,58	28,66	1,38	73,27	2,89	4,70			
312/15	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	0,19	0,15	0,00	49,30	37,00	1,35	115,46	11,40	0,60			
239/15/22	Тефтели рыбные(горб) в соусе томатном	70/30	10,90	12,20	8,79	199,99	0,05	0,18	0,11	34,40	3,25	7,99	4,38	137,30	29,95	0,07			
348/15/22	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	0,00	0,02	0,01	0,00	20,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,00			
1/15/23	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00	0,12	0,08	0,00	37,50	12,30	0,11	38,70	0,00	8,64			
1/15/23	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,30	12,30	60,00	0,00	0,03	0,02	0,00	5,40	6,00	0,87	27,60	1,68	0,00			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>920</b>	<b>29,18</b>	<b>31,65</b>	<b>151,53</b>	<b>875,62</b>	<b>44,46</b>	<b>0,64</b>	<b>0,53</b>	<b>85,43</b>	<b>196,02</b>	<b>115,47</b>	<b>9,19</b>	<b>481,52</b>	<b>49,20</b>	<b>19,86</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1505</b>	<b>47,22</b>	<b>54,67</b>	<b>253,10</b>	<b>1565,47</b>	<b>57,02</b>	<b>0,99</b>	<b>0,91</b>	<b>166,67</b>	<b>536,10</b>	<b>235,46</b>	<b>14,52</b>	<b>898,96</b>	<b>85,43</b>	<b>29,33</b>			

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



*В.С. Чурчиков*

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



В.С. Чурчиков

**МЕНЮ**

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 -18 лет

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>ЗАВТРАК</b>																
223/15/22	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,62	12,08	23,50	271,80	0,32	0,06	0,23	88,70	151,16	24,28	0,96	171,30	9,34	21,78
181/15/22	Каша манная молочная	200/5	5,98	5,51	32,20	152,00	1,17	0,08	0,15	21,32	130,77	20,28	0,44	115,39	9,17	2,04
378/15	Чай с молоком и сахаром	200/15	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
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>550</b>	<b>26,62</b>	<b>19,44</b>	<b>81,80</b>	<b>556,80</b>	<b>2,82</b>	<b>0,20</b>	<b>0,55</b>	<b>120,02</b>	<b>412,33</b>	<b>62,56</b>	<b>2,05</b>	<b>392,49</b>	<b>20,61</b>	<b>24,05</b>
<b>ОБЕД</b>																
37/15/22	Салат "Деревенский"	100	1,37	7,93	8,52	110,83	7,18	0,05	0,03	0,75	24,72	19,45	0,70	19,97	2,00	0,08
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	2,00	1,00
303/15	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194,00	0,00	0,15	0,08	0,00	11,26	96,04	3,23	145,16	0,00	0,13
268К/15/2	Шницель "Новинка"	100	14,29	19,99	16,67	303,33	1,14	0,10	0,18	21,33	24,04	29,24	2,66	149,00	2,10	10,47
346/15	Компот из мандаринов	200	0,40	0,10	33,69	138,80	7,60	0,03	0,02	0,00	23,52	6,63	0,14	8,50	0,08	0,03
1/15/23	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,25	57,50	0,00	0,10	0,06	0,00	31,35	10,25	0,09	32,25	0,00	7,20
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>905</b>	<b>33,74</b>	<b>42,91</b>	<b>118,35</b>	<b>1003,77</b>	<b>16,42</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>40,28</b>	<b>153,47</b>	<b>180,77</b>	<b>8,50</b>	<b>428,32</b>	<b>7,30</b>	<b>18,91</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1455</b>	<b>60,36</b>	<b>62,35</b>	<b>200,15</b>	<b>1560,57</b>	<b>19,24</b>	<b>0,71</b>	<b>0,99</b>	<b>160,30</b>	<b>565,80</b>	<b>243,33</b>	<b>10,55</b>	<b>820,81</b>	<b>27,91</b>	<b>42,96</b>

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

**МЕНЮ**

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
210/15/22	Омлет натуральный	55	4,32	8,25	1,34	100,65	0,09	0,03	0,17	96,35	37,01	5,82	0,81	89,60	8,64	0,50			
174/15/2	Каша ячневая молочная	200/10	7,31	10,98	39,20	286,00	0,96	0,11	0,10	24,82	162,04	36,46	0,94	221,17	4,20	0,47			
379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	0,04	0,16	20,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00			
06/22	Плошка "Московская"	85	7,70	7,93	53,45	317,38	0,80	0,14	0,05	0,00	37,24	15,19	0,90	73,10	2,55	0,00			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>29,84</b>	<b>109,94</b>	<b>804,63</b>	<b>3,15</b>	<b>0,32</b>	<b>0,48</b>	<b>141,17</b>	<b>362,07</b>	<b>71,47</b>	<b>2,78</b>	<b>473,87</b>	<b>15,39</b>	<b>0,97</b>			
<b>ОБЕД</b>																			
59/15	Салат из моркови с черносливом	100	1,53	0,25	20,30	89,60	3,15	0,05	0,08	1570,83	39,80	53,36	1,26	61,00	0,00	0,00			
102/15	Суп картоф. с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	7,13	50,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18			
203/15/22	Макароны отварные	190	5,82	4,94	31,16	239,40	0,00	0,08	0,02	0,00	1,91	8,86	4,07	48,76	1,02	0,00			
234С/04/2	Биточки мясные "Ежик" в соусе	60/50	9,86	14,67	5,32	183,13	0,08	0,12	0,07	24,11	3,36	5,19	0,18	84,33	4,73	0,21			
344/15/22	Компот из яблок и черносливовой рябины	200	0,12	0,10	27,50	112,00	2,07	0,01	0,01	12,50	16,21	7,51	0,89	6,00	0,58	0,09			
1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76			
1/15/23	Хлеб ларникский	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>902,5</b>	<b>32,90</b>	<b>28,41</b>	<b>118,87</b>	<b>912,83</b>	<b>11,13</b>	<b>0,60</b>	<b>0,33</b>	<b>1614,57</b>	<b>140,60</b>	<b>128,30</b>	<b>10,31</b>	<b>353,07</b>	<b>9,28</b>	<b>8,24</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1452,5</b>	<b>55,40</b>	<b>58,25</b>	<b>228,81</b>	<b>1717,46</b>	<b>14,28</b>	<b>0,92</b>	<b>0,81</b>	<b>1755,74</b>	<b>502,67</b>	<b>199,77</b>	<b>13,09</b>	<b>826,94</b>	<b>24,67</b>	<b>9,21</b>			

Утверждено:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"

*В.С. Чуричков*

В.С. Чуричков



**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>ЗАВТРАК</b>																
173/15/22	Каша пшеничная молочная	200/10	8,64	11,06	44,32	315,00	0,96	0,13	0,16	52,30	146,77	44,33	2,34	211,20	7,96	1,77
294П/15/2	Котлеты "Пегушок"	50	8,81	7,09	8,91	126,50	1,50	0,08	0,05	25,22	13,86	26,59	1,09	87,83	0,44	1,34
176/15	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
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
138/15	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	16,00	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30
<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>			<b>19,42</b>	<b>19,07</b>	<b>88,23</b>	<b>600,50</b>	<b>12,49</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>82,52</b>	<b>191,53</b>	<b>83,92</b>	<b>6,15</b>	<b>325,83</b>	<b>10,40</b>	<b>3,41</b>
<b>ОБЕД</b>																
42/15/22	Салат "Зимний" со свежим огурцом	100	2,41	14,50	8,16	173,34	8,72	0,08	0,09	71,50	27,98	17,56	1,39	66,50	5,66	4,19
82/15	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,80	10,68	0,05	0,05	0,00	49,73	26,13	1,23	54,60	6,18	1,03
199/15/22	Гороховое пюре	200	17,55	6,67	45,11	308,87	0,00	0,55	0,11	12,00	121,37	79,52	6,04	138,00	0,00	0,00
271С/15/2	Котлета мясная домашняя	100	16,03	17,62	9,54	254,96	0,14	0,21	0,13	3,78	17,02	20,84	2,06	160,67	1,70	17,99
348/15	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,60	0,02	0,03	0,00	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,00
1/15/23	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,25	57,50	0,00	0,10	0,06	0,00	31,35	10,25	0,09	32,25	0,00	7,20
1/15/23	Хлеб ларникский	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>			<b>41,75</b>	<b>44,21</b>	<b>121,83</b>	<b>1053,27</b>	<b>20,14</b>	<b>1,03</b>	<b>0,48</b>	<b>87,28</b>	<b>283,37</b>	<b>175,86</b>	<b>11,87</b>	<b>492,32</b>	<b>14,66</b>	<b>30,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>61,17</b>	<b>63,28</b>	<b>210,06</b>	<b>1653,77</b>	<b>32,63</b>	<b>1,29</b>	<b>0,72</b>	<b>169,80</b>	<b>474,90</b>	<b>259,78</b>	<b>18,02</b>	<b>818,15</b>	<b>25,06</b>	<b>33,82</b>

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 -18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
174/15/22	Каша рисовая молочная	200/20	6,00	10,85	52,93	334,00	0,96	0,06	0,15	54,80	130,97	36,46	0,53	157,44	18,94	9,83			
294/15/22	Котлеты рубленые из филе куриного	50	8,89	10,68	10,36	173,00	0,49	0,03	0,04	37,89	37,70	13,77	0,91	76,56	0,90	1,31			
177/15	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			
430/15	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,01	0,06	0,02	0,00	16,40	15,10	0,74	39,04	1,92	3,60			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>552</b>	<b>19,24</b>	<b>26,36</b>	<b>107,71</b>	<b>746,00</b>	<b>4,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>94,69</b>	<b>199,27</b>	<b>67,73</b>	<b>2,54</b>	<b>290,24</b>	<b>21,76</b>	<b>14,74</b>			
<b>ОБЕД</b>																			
45/15	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,03	5,00	344,67	24,97	15,09	0,47	37,67	3,10	0,23			
109/04	Суп Пуштые шyd с окорочком	250/10	9,43	6,20	16,98	173,26	12,00	0,10	0,08	32,00	42,38	37,08	1,90	132,06	4,46	0,27			
205/15/22	Каша перловая с овощами	180	15,05	11,22	36,72	307,98	2,70	0,05	0,03	99,63	113,51	86,03	5,36	145,32	1,33	18,61			
268С/15/2	Шницель	100	14,99	14,91	13,08	249,88	0,00	0,26	0,13	0,00	9,70	31,32	2,32	128,44	5,83	0,00			
344/15/22	Напиток "Здоровье"	200	0,10	0,10	23,30	91,00	6,87	0,01	0,01	1,30	35,84	24,84	0,64	3,60	24,48	0,07			
1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76			
1/15/23	Хлеб дарницкий	25	1,63	0,25	10,25	50,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,50	5,00	0,73	23,00	1,40	0,00			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>885</b>	<b>44,01</b>	<b>36,13</b>	<b>116,60</b>	<b>978,52</b>	<b>38,67</b>	<b>0,56</b>	<b>5,31</b>	<b>477,60</b>	<b>255,90</b>	<b>207,56</b>	<b>12,14</b>	<b>495,89</b>	<b>40,60</b>	<b>24,94</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1437</b>	<b>63,25</b>	<b>62,49</b>	<b>224,31</b>	<b>1724,52</b>	<b>42,96</b>	<b>0,72</b>	<b>5,54</b>	<b>572,29</b>	<b>455,17</b>	<b>275,29</b>	<b>14,68</b>	<b>786,13</b>	<b>62,36</b>	<b>39,68</b>			



Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



*С.А. Серыхова*

**МЕНЮ**

День: вторник

Неделя: вторая

возрастная категория: 12 - 18 лет

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"



В.С.Чуричков

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>ЗАВТРАК</b>																
173/15/22	Каша пшённая молочная	200/20	9,05	11,59	46,43	327,00	1,00	0,15	0,21	56,64	153,76	46,44	2,45	185,80	13,81	2,80
182/15	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
115/22	Сдоба с повидлом	65	4,49	3,64	33,09	182,65	0,93	0,06	0,03	6,50	15,82	10,33	0,71	39,69	1,04	0,00
138/15	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	16,00	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30
<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>			<b>18,02</b>	<b>19,17</b>	<b>106,90</b>	<b>675,25</b>	<b>13,52</b>	<b>0,30</b>	<b>0,45</b>	<b>92,54</b>	<b>337,80</b>	<b>87,11</b>	<b>5,84</b>	<b>361,05</b>	<b>29,85</b>	<b>5,90</b>
<b>ОБЕД</b>																
171/15/22	Винегрет овощной (огур. консер.) с яйцом	100/10	2,67	11,18	7,35	140,70	9,63	0,05	0,07	155,62	36,73	20,73	1,08	62,24	4,44	5,91
188/15	Щи из свежей капусты, картоф. и окорочком	250/10	7,59	7,17	7,94	133,31	15,78	0,07	0,07	5,70	55,68	26,61	1,28	65,54	2,93	0,36
112/15	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	0,19	0,15	0,00	49,30	37,00	1,35	115,46	11,40	0,60
124/96/22	Котлеты рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,66	0,09	0,14	33,10	71,88	41,50	1,46	159,80	38,82	11,38
148/15/22	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	0,00	0,02	0,01	0,00	20,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,00
1/15/23	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00	0,12	0,08	0,00	37,50	12,30	0,11	38,70	0,00	8,64
1/15/23	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,30	12,30	60,00	0,00	0,03	0,02	0,00	5,40	6,00	0,87	27,60	1,68	0,00
<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>			<b>31,82</b>	<b>33,62</b>	<b>115,23</b>	<b>898,21</b>	<b>50,28</b>	<b>0,57</b>	<b>0,54</b>	<b>194,42</b>	<b>276,81</b>	<b>152,26</b>	<b>6,60</b>	<b>488,70</b>	<b>59,27</b>	<b>26,89</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>49,84</b>	<b>52,79</b>	<b>222,13</b>	<b>1573,46</b>	<b>63,80</b>	<b>0,87</b>	<b>0,99</b>	<b>286,96</b>	<b>614,61</b>	<b>239,37</b>	<b>12,44</b>	<b>849,75</b>	<b>89,12</b>	<b>32,79</b>

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

Инициалы: А.А. Дуричкова

В.С. Дуричков



**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"

Цель: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>ЗАВТРАК</b>																
223/15/22	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,62	12,08	23,50	271,80	0,32	0,06	0,23	88,70	151,16	24,28	0,96	171,30	9,34	21,78
174/15/22	Каша ячневая молочная	200/5	7,26	10,71	39,15	253,00	0,96	0,11	0,09	24,23	161,44	36,44	0,93	220,22	4,20	0,47
178/15	Чай с молоком и сахаром	200/15	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
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>550</b>	<b>27,90</b>	<b>24,64</b>	<b>88,75</b>	<b>657,80</b>	<b>2,61</b>	<b>0,23</b>	<b>0,49</b>	<b>122,93</b>	<b>443,00</b>	<b>78,72</b>	<b>2,54</b>	<b>497,32</b>	<b>15,64</b>	<b>22,48</b>
<b>ОБЕД</b>																
47/15/22	Салат из квашеной капусты	100	1,80	5,07	46,62	90,62	11,82	0,00	0,08	45,33	44,67	15,40	0,65	69,83	3,28	5,85
99/15	Суп из овощей с окорочком	250/10	7,41	7,21	9,19	138,81	10,38	0,08	0,07	5,70	41,28	25,23	1,23	65,82	4,46	0,23
303/15	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	2,90	130,64	0,00	0,11
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
342/15	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	0,01	0,01	0,00	14,18	5,14	0,95	4,40	0,24	0,04
1/15/23	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,25	57,50	0,00	0,10	0,06	0,00	31,35	10,25	0,09	32,25	0,00	7,20
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>885</b>	<b>33,56</b>	<b>30,00</b>	<b>132,26</b>	<b>818,53</b>	<b>24,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,39</b>	<b>51,03</b>	<b>161,22</b>	<b>160,46</b>	<b>7,30</b>	<b>449,96</b>	<b>11,38</b>	<b>13,56</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1435</b>	<b>61,46</b>	<b>54,64</b>	<b>221,01</b>	<b>1476,33</b>	<b>26,61</b>	<b>0,86</b>	<b>0,88</b>	<b>173,96</b>	<b>604,22</b>	<b>239,18</b>	<b>9,84</b>	<b>947,28</b>	<b>27,02</b>	<b>36,04</b>



Утверждено:  
Директор ГКОУ УР "Школа №39"

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков

В.С. Чуричков

**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 -18 лет



№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
173/15/22	Каша пшеничная молотая	200/10	8,64	11,06	44,32	315,00	0,96	0,13	0,16	52,30	146,77	44,33	2,34	211,20	7,96	1,77	
294П/15/2	Котлеты "Пегушок"	50	8,81	7,09	8,91	126,50	1,50	0,08	0,05	25,22	13,86	26,59	1,09	87,83	0,44	1,34	
176/15	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	
406/15/22	Рулет с варёной слоистой	75	6,30	6,90	38,40	240,45	0,06	0,06	0,06	53,55	21,18	7,70	0,66	53,85	3,09	5,06	
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>550</b>	<b>23,82</b>	<b>25,07</b>	<b>106,63</b>	<b>741,95</b>	<b>2,55</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>131,07</b>	<b>192,91</b>	<b>80,02</b>	<b>4,37</b>	<b>355,68</b>	<b>11,49</b>	<b>8,17</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
1/04УНК	Салат "Удмуртский"	100	3,65	11,28	6,07	144,32	12,85	0,07	0,03	79,00	21,90	16,40	1,08	43,83	1,33	0,30	
82/15	Борщ со свеж. кап., картоф. в отварном	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	
305/15	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	0,00	0,03	0,02	0,00	3,22	25,34	0,68	80,80	4,20	0,00	
278/15/22	Тефтели мясные (1 вариант)	60/50	7,45	11,62	9,64	148,90	0,09	0,08	0,11	85,60	24,78	24,85	1,28	99,70	0,83	8,57	
348/15	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,60	0,02	0,03	0,00	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,00	
1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76	
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>910</b>	<b>27,15</b>	<b>36,22</b>	<b>121,21</b>	<b>907,98</b>	<b>24,22</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>170,30</b>	<b>166,98</b>	<b>126,96</b>	<b>6,50</b>	<b>361,57</b>	<b>13,66</b>	<b>15,66</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1460</b>	<b>50,97</b>	<b>61,29</b>	<b>227,84</b>	<b>1649,93</b>	<b>26,77</b>	<b>0,63</b>	<b>0,59</b>	<b>301,37</b>	<b>359,89</b>	<b>206,98</b>	<b>10,87</b>	<b>717,25</b>	<b>25,15</b>	<b>23,83</b>	

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

В.С.Чуричков



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая ГКОУ УР "Школа №39"

День: пятница  
Неделя: вторник  
Возрастная категория: 13-18 лет

№ ред	Правильное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>ЗАВТРАК</b>															
210/15/22	Омлет картофельный	40	3,14	6,00	0,97	73,20	0,07	0,02	0,13	70,07	26,91	4,23	0,59	65,17	6,28	0,36
174/15/22	Каша рисовая молочная	200/10	5,90	7,20	52,83	268,00	0,96	0,06	0,14	52,31	129,77	36,42	0,51	155,54	18,94	9,83
379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	0,04	0,16	20,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00
06/22	Пловина "Молоковая"	100	9,06	9,33	62,88	373,39	0,94	0,16	0,06	0,00	43,81	17,87	1,06	86,00	3,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>21,27</b>	<b>25,21</b>	<b>132,63</b>	<b>815,19</b>	<b>3,27</b>	<b>0,28</b>	<b>0,49</b>	<b>142,38</b>	<b>326,27</b>	<b>72,52</b>	<b>2,29</b>	<b>396,71</b>	<b>28,22</b>	<b>10,19</b>
	<b>ОБЕД</b>															
52/15	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,03	0,05	2,50	35,46	20,70	1,32	52,38	8,62	0,00
157/04/22	Суп Солянка с борщом мясным	250	9,36	8,70	35,40	279,00	4,16	0,08	0,17	23,80	35,94	92,50	3,31	91,80	1,20	2,15
203/15/22	Макаронная котлетка	200	6,13	5,20	32,80	252,00	0,00	0,08	0,02	0,00	2,01	9,33	4,28	51,33	1,07	0,00
280С/15/22	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	7,62	8,74	8,80	146,97	2,09	0,11	0,06	16,30	23,75	23,14	1,11	75,42	7,65	0,00
156/08/22	Напиток из молока	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
1/15/23	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,25	57,50	0,00	0,10	0,06	0,00	31,35	10,25	0,09	32,25	0,00	7,20
1/15/23	Хлеб дрожжевой	25	1,63	0,25	10,25	50,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,50	5,00	0,73	23,00	1,40	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>905</b>	<b>28,13</b>	<b>29,15</b>	<b>131,96</b>	<b>971,27</b>	<b>15,82</b>	<b>0,44</b>	<b>0,37</b>	<b>43,00</b>	<b>142,29</b>	<b>163,80</b>	<b>10,92</b>	<b>330,18</b>	<b>19,96</b>	<b>9,42</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1455</b>	<b>49,40</b>	<b>54,36</b>	<b>264,59</b>	<b>1786,46</b>	<b>19,09</b>	<b>0,72</b>	<b>0,86</b>	<b>185,38</b>	<b>468,56</b>	<b>236,32</b>	<b>13,21</b>	<b>726,89</b>	<b>48,18</b>	<b>19,61</b>