

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"

Л.А. Смирнова



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков

В.С. Чуричков



МЕНЮ

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

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 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
ЗАВТРАК																
173/15/23	Каша пшённая молочная	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
271С/15/22	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	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ПРИЁМ																
		512	19,78	21,40	79,53	528,23	3,91	0,31	0,30	58,15	180,87	63,51	4,22	305,77	14,75	12,69
ОБЕД																
103/15	Суп картофельный с макарон. изд., окороч	250/12,5	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 тушёный	150	3,15	9,60	27,75	181,50	17,99	0,09	0,07	202,20	33,20	28,67	1,22	60,30	2,66	0,45
294П/15/23	Котлеты "Петушок"	90	15,85	12,75	16,03	227,70	2,70	0,14	0,09	45,40	24,94	47,87	1,97	158,10	0,80	2,42
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 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
ИТОГО ЗА ПРИЁМ																
		752,5	32,48	28,47	104,76	773,28	29,14	0,50	0,33	262,43	178,43	126,82	5,95	368,81	7,75	10,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																
		1264,5	52,26	49,87	184,29	1301,51	33,05	0,81	0,63	320,58	359,30	190,33	10,17	674,58	22,50	22,93

с 01.01.2024

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



И.А. Смирнова

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков

В.С. Чуричков



МЕНЮ

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

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 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	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
ЗАВТРАК																
173/15/22	Каша геркулесовая молочная	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
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 "Российская"	50	3,51	4,01	24,35	147,50	0,01	0,05	0,02	0,00	13,67	12,58	0,61	32,53	1,60	3,00
338/15	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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ																
		555	16,23	17,37	89,34	583,10	12,56	0,32	0,38	81,27	332,11	113,68	5,01	400,22	35,43	7,97
ОБЕД																
47/15/22	Салат из квашеной капусты	75	1,35	3,80	34,97	68,19	8,87	0,00	0,06	34,00	33,50	11,55	0,49	52,37	2,46	4,39
96/15	Расольник 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	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
239/15/22	Тефтели рыбные(горб) в соусе томатном	60/30	9,39	10,72	7,62	160,82	0,05	0,16	0,10	31,00	3,03	7,24	3,79	123,60	26,96	0,06
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	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
ИТОГО ЗА ПРИЕМ																
		815	24,79	27,10	122,90	725,27	35,46	0,52	0,42	70,70	158,01	95,52	8,42	399,40	41,98	15,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																
		1370	41,02	44,47	212,24	1308,37	48,02	0,84	0,80	151,97	490,12	209,20	13,43	799,62	77,41	23,33

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



А.А. Смирнова

МЕНЮ

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков



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

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 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	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
ЗАВТРАК																
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	150/5	4,50	4,58	24,17	122,25	0,89	0,06	0,12	32,94	98,53	15,21	0,34	86,87	6,88	1,53
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
ИТОГО ЗА ПРИЁМ																
	ОБЕД	500	25,14	18,51	73,77	527,05	2,54	0,18	0,52	131,64	380,09	57,49	1,95	363,97	18,32	23,54
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	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
268К/15/23	Шницель "Новинка"	90	12,86	17,99	15,00	273,00	1,03	0,09	0,16	19,20	21,64	26,32	2,39	134,10	1,89	9,42
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 ларинцкий	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
ИТОГО ЗА ПРИЁМ																
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	54,55	49,82	175,09	1341,66	11,67	0,60	0,89	169,04	503,63	191,88	8,67	721,13	23,41	41,28



Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"

С.А. Смирнова

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

В.С. Чуричков

МЕНЮ

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

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 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		
ЗАВТРАК																		
174/15/22	Каша ячневая молочная	200/15	7,49	11,25	40,14	293,00	0,98	0,12	0,10	25,41	165,92	37,33	0,97	226,44	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		
ИТОГО ЗА ПРИЁМ																		
ОБЕД																		
59/15	Салат из моркови с черносливом	65	1,00	0,16	13,20	58,24	2,05	0,03	0,05	1021,04	25,87	34,68	0,82	39,65	0,00	0,00		
102/15	Суп картофель. 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	Макаронные отварные	150	4,60	3,90	24,60	189,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,51	7,00	3,21	46,20	0,96	0,00		
234С/04/22	Биточки мясные "Ёжик" 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		
344/15/22	Компот из яблок и черноплodной 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	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		
ИТОГО ЗА ПРИЁМ																		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																		
		812,5	31,31	26,09	107,26	832,97	10,02	0,58	0,31	1064,77	132,56	109,72	8,33	335,61	9,09	9,67		
		1312,5	49,67	47,95	216,80	1543,95	13,10	0,88	0,62	1110,18	461,50	176,24	10,33	725,15	15,84	10,14		

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



Смирнова

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



Чуричков
В.С. Чуричков

МЕНЮ

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

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 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	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
ЗАВТРАК																
15/15/22	Сыр порционнно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,11	0,00	0,05	31,50	150,00	8,25	0,11	90,00	0,00	2,19
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
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
1/15/23	Батон подмосковный	35	2,63	0,88	17,85	91,00	0,00	0,04	0,02	0,00	6,65	4,55	0,42	22,75	0,00	0,00
338/15	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	5,00	16,90	9,00	2,20	11,00	2,00	0,30
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	575	15,69	16,35	86,97	564,50	11,10	0,20	0,25	88,80	330,52	67,53	5,35	337,75	9,96	4,26
ОБЕД																
42/15/22	Салат "Зимний" со свеж.огурцом	65	1,57	9,43	5,30	112,67	5,67	0,05	0,06	46,48	18,19	11,41	0,90	43,23	3,68	2,72
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	Героховое 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
271С/15/22	Котлета мясная домашняя	90	14,37	16,34	8,59	233,52	0,13	0,19	0,12	3,40	15,32	18,76	1,85	144,60	1,53	16,19
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
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	795	34,48	36,14	104,29	882,44	17,08	0,82	0,40	58,88	235,19	145,70	10,29	412,03	12,51	25,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	50,17	52,49	191,26	1446,94	28,18	1,02	0,65	147,68	565,71	213,23	15,64	749,78	22,47	29,96

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



А.А. Смирнова

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков
В.С. Чуричков



МЕНЮ

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

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 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
	ЗАВТРАК															
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
294/15/22	Котлеты 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
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	Бапон 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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	502	16,42	18,40	88,59	555,00	4,28	0,12	0,21	92,20	185,47	55,19	2,02	262,30	19,84	11,14
	ОБЕД															
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	150	12,54	9,35	30,60	256,65	2,25	0,04	0,02	83,30	94,59	71,69	4,47	121,10	1,11	15,51
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
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	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	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	750	39,07	29,57	105,15	853,20	21,12	0,51	0,30	116,60	217,38	177,06	9,91	427,61	36,70	23,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1252	55,49	47,97	193,74	1408,20	25,40	0,63	0,51	208,80	402,85	232,25	11,93	689,91	56,54	34,19

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39" *А. Смирнова*



Утверждено:

Директор ООО "Школьник" *В. С. Чуричков*

В. С. Чуричков



МЕНЮ

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

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 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	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	
ЗАВТРАК																	
173/15/22	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	
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	
1/15/23	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00	
338/15	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	
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	545	15,41	16,16	86,56	557,60	12,59	0,27	0,43	86,04	326,73	80,03	5,43	337,66	28,81	5,90	
ОБЕД																	
67/15	Винегрет овощной (огурцы консервир)	60	0,83	6,01	3,93	73,20	5,78	0,03	0,02	140,70	18,74	11,72	0,50	25,50	2,03	0,05	
88/15	Щи из свеж.капусты с 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	
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	
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	
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 ларницкий	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	
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	820	27,66	26,03	103,42	765,96	40,31	0,49	0,44	176,20	239,31	129,85	5,53	407,10	50,13	19,74	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1365	43,07	42,19	189,98	1323,56	52,90	0,76	0,87	262,24	566,04	209,88	10,96	744,76	78,94	25,64	

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



А.А. Смирнова

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

№ 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	
ЗАВТРАК																	
223/15/22	Залежанка из творога с повидлом	50/10	8,83	6,04	15,00	148,40	0,19	0,03	0,12	44,35	75,65	12,49	0,55	86,10	4,67	10,89	
174/15/22	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	
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	
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	505	19,16	18,87	80,30	567,40	2,48	0,20	0,39	79,17	368,09	66,95	2,14	413,07	10,97	11,59	
ОБЕД																	
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	
99/15	Суп из овощей с окорочком	200/10	7,09	6,21	7,36	119,76	8,30	0,07	0,06	5,70	34,31	21,08	1,07	55,96	3,57	0,18	
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	
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	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	
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	775	32,02	26,28	112,06	749,16	17,78	0,61	0,34	35,16	137,83	137,51	6,58	398,49	9,62	11,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	51,18	45,15	192,36	1316,56	20,26	0,81	0,73	114,33	505,92	204,46	8,72	811,56	20,59	23,03	

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



С.С. Сидорова

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

МЕНЮ

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

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 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	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	ЗАВТРАК																
173/15/22	Каша пшеничная молочная	200/20	9,96	12,75	51,07	359,00	1,00	0,14	0,17	54,80	169,14	51,08	2,70	221,30	7,96	1,77	
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	
406/15/22	Рулет с вареной стружкой	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	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	510	16,33	19,67	104,47	659,45	1,09	0,20	0,23	108,35	201,42	60,18	3,64	277,95	11,05	6,83	
	ОБЕД																
1/04УНК	Салат "Удмуртский"	70	2,56	7,90	4,25	101,02	9,00	0,05	0,02	55,30	15,33	11,48	0,76	30,68	0,93	0,21	
82/15	Борщ со свеж. кап., картоф. и морковью	250/12,5	9,08	7,70	10,98	158,20	10,68	0,06	0,07	7,13	57,77	31,73	1,79	75,28	6,18	1,03	
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	
278/15/22	Тефтели мясные (1 вариант)	60/30	7,23	10,38	9,24	139,30	0,06	0,07	0,10	52,10	23,62	23,02	1,11	95,90	0,50	8,37	
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	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	812,5	26,09	30,72	106,77	799,27	20,34	0,32	0,30	114,53	160,06	115,00	5,95	328,56	11,88	15,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1322,5	42,42	50,39	211,24	1458,72	21,43	0,52	0,53	222,88	361,48	175,18	9,59	606,51	22,93	22,20	

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа №39"



МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

№ рецепта	Примерное 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
ЗАВТРАК																			
15/15/22	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,30	0,07	0,01	0,04	21,00	100,00	5,50	0,07	60,00	0,00	1,46			
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	Плошка "Московский"	80	7,25	7,46	50,30	298,74	0,75	0,13	0,05	0,00	35,05	14,30	0,85	68,80	2,40	0,00			
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	18,95	20,00	119,08	701,64	3,08	0,24	0,39	93,31	390,60	70,22	1,56	374,34	21,34	11,29			
ОБЕД																			
52/15	Салат из свежих овощей	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			
157/04/22	Суп Солинка сборная мясная	200	7,49	6,96	28,32	223,20	3,33	0,06	0,14	19,04	28,75	74,00	2,65	73,44	0,96	1,72			
203/15/22	Макаронный гарнир	150	4,60	3,90	24,60	189,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,51	7,00	3,21	46,20	0,96	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 лимона	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	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			
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	760	23,53	23,91	109,29	798,49	12,66	0,36	0,31	37,37	114,94	132,68	9,21	277,31	16,31	7,55			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	42,48	43,91	228,37	1500,13	15,74	0,60	0,70	130,68	505,54	202,90	10,77	651,65	37,65	18,84			