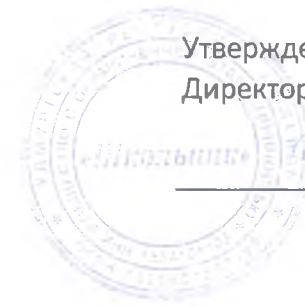


Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №34



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С.Чуричков

МЕНЮ

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Осенне-зимнее

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №34

№ 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	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
175/15/22	Каша дружба (рис/пшено) молочная	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	0,97	0,01	0,14	54,80	133,38	37,22	0,82	156,72	16,57	8,61
294/15/22	Котлеты рубленые из филе куриного	45	8,00	9,61	9,32	155,70	0,44	0,09	0,08	24,21	33,93	12,39	0,82	36,00	0,00	0,00
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
422/15/22	Булочка обсыпная с кокосом	55	4,35	4,47	24,46	155,65	0,00	0,07	0,04	10,48	12,32	15,62	0,77	48,98	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	510	22,51	28,80	84,84	689,95	3,00	0,23	0,45	113,89	331,85	86,57	2,89	366,26	29,57	11,41
	ОБЕД															
47/15/22	Салат из квашеной капусты с яйцом	60/20	3,75	5,31	28,11	86,29	7,09	0,02	0,06	27,30	37,67	11,58	0,89	41,90	1,97	3,51
103/15	Суп картоф. с макар. изделиями и окороч.	250/12,5	9,97	5,62	17,51	172,70	8,25	0,14	0,13	1203,30	37,24	32,88	1,69	112,40	6,30	1,37
3045/15	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
278С/15/22	Тефтели мясные в соусе	60/30	5,44	13,67	6,72	165,71	0,06	0,12	0,09	209,40	23,24	23,40	0,83	92,70	4,55	1,48
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	100,00	0,01	0,06	0,00	21,34	3,44	0,63	3,44	0,00	0,00
687/196/22	Пирожки печ. с мясо-капустным фаршем	60	7,16	2,78	19,49	170,87	0,03	0,05	0,06	105,60	14,92	20,75	1,00	54,40	2,51	1,63
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	842,5	30,64	31,95	129,26	883,72	115,43	0,36	0,42	1545,60	136,83	111,06	5,55	365,44	18,48	7,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1352,5	53,15	60,75	214,10	1573,67	118,43	0,59	0,87	1659,49	468,68	197,63	8,44	731,70	48,05	19,40

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №34



МЕНЮ

День: вторник

000

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

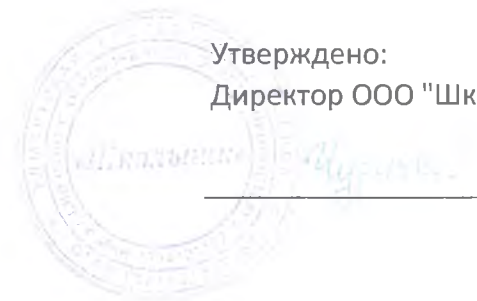
Осенне-зимнее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве	
			Б	Ж
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80
239/15/22	Тефтели рыбные с соусом томатным	60/30	9,39	10,7
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02
406/15/22	Сдоба с курагой	65	4,78	4,51
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	527	17,36	20,0
	ОБЕД			
.08/08/22	Салат "Сказка"	75	0,64	10,0
99/15	Суп из овощей с окорочком	250/12,5	8,87	7,77
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80
239/15/22	Тефтели рыбные с соусом томатным	60/30	9,39	10,7
344/15/22	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,12	0,10
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	827,5	25,56	35,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1354,5	42,92	55,7

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №34



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С.Чуричков

МЕНЮ

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Осенне-зимнее

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №34

№ 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	Р	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	Запекака из творога с повидлом	100/20	17,66	12,08	30,00	296,80	0,38	0,06	0,23	88,70	151,30	24,98	1,10	172,20	9,34	21,78
303/15	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,10	0,04	0,00	8,45	72,03	2,42	76,20	0,00	0,00
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
430/15/22	Булочка "Российская"	30	2,11	2,41	14,61	88,50	0,00	0,03	0,01	0,00	8,20	7,55	0,37	19,52	0,96	1,80
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	515	24,42	19,52	80,13	591,30	0,41	0,19	0,28	88,70	179,05	105,96	4,17	270,72	10,30	23,58
	ОБЕД															
67/15	Винегрет овощной (квашеная капуста)	60	0,84	6,02	4,37	75,00	5,78	0,03	0,00	0,00	18,74	11,72	0,50	25,90	1,68	0,00
113/15/22	Суп лапша домашняя с окорочком	250/12,5	9,85	8,32	11,67	170,20	0,40	0,04	2,08	17,13	36,59	16,28	1,21	63,59	2,10	2,82
199/15/22	Гороховое 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
234С/04/22	Биточки мясные "Ёжик"	50/50	7,73	17,50	4,60	197,14	0,08	0,39	0,16	195,50	3,28	5,09	0,18	134,20	1,75	16,67
345/15/22	Компот из черной смородины	200	0,17	0,06	9,62	41,00	9,72	0,01	0,01	3,80	7,90	4,47	0,24	7,20	0,22	0,00
405/15	Хлебная булочка	40	2,78	1,86	19,18	96,56	0,00	0,06	0,05	24,40	8,43	11,62	0,58	48,40	0,00	0,00
406/15/22	Сдоба с черносливом	50	3,47	3,52	28,52	161,67	0,35	0,05	0,06	24,50	19,21	22,90	1,00	54,20	1,61	2,14
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	750	38,00	42,28	111,79	973,22	16,33	0,99	2,44	274,33	185,18	131,72	8,24	436,99	7,36	21,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1265	62,42	61,80	191,92	1564,52	16,74	1,18	2,72	363,03	364,23	237,68	12,41	707,71	17,66	45,21

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №34

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

В.С.Чуричков

МЕНЮ

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Осенне-зимнее

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №34

№ 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	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
210/15/22	Омлет натуральный	70	5,50	10,50	1,70	128,10	0,12	0,05	0,28	210,00	47,10	7,41	1,03	136,20	14,14	0,35
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	7,60	1,69
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
416/15/22	Рулетик с маком	75	4,30	7,90	24,50	186,00	0,12	0,08	0,04	7,50	83,39	24,98	0,88	60,00	1,20	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	555	21,61	32,14	86,47	729,70	2,50	0,30	0,64	289,80	403,04	90,72	4,38	497,40	22,94	2,04
	ОБЕД															
37/15/22	Салат "Деревенский"	75	1,03	5,95	6,39	83,12	5,39	0,04	0,02	1,00	18,54	14,59	0,53	26,63	2,67	0,10
96/15	Рассольник ленинградский с окорочком	200/12,5	8,90	6,85	9,63	140,25	6,70	0,06	0,05	158,10	31,36	24,94	1,30	37,15	2,34	3,80
204/15/22	Макароны отварные с сыром	150/5	5,92	5,23	24,60	206,15	0,04	0,08	0,11	85,90	51,51	9,75	3,25	108,00	0,00	0,00
271С/15/22	Котлета мясная домашняя	90	13,75	21,46	8,59	277,20	0,13	0,19	0,12	3,40	15,32	18,76	1,85	144,60	1,53	16,19
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
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	782,5	33,43	41,89	103,03	949,62	12,26	0,47	0,37	278,90	147,59	90,69	8,10	396,24	6,54	20,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1337,5	55,04	74,03	189,50	1679,32	14,76	0,77	1,01	568,70	550,63	181,41	12,48	893,64	29,48	22,13

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №34



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков

В.С.Чуричков

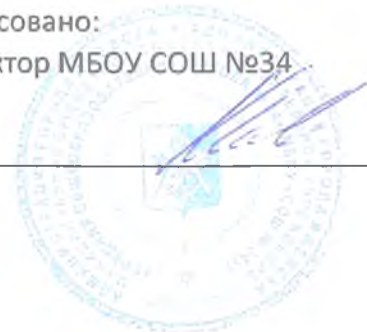
МЕНЮ

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Осенне-зимнее

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №34

№ 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 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	3,81	2,80
271С/15/22	Котлета мясная домашняя	45	6,88	10,73	4,29	138,60	0,06	0,10	0,06	1,70	7,66	9,38	0,93	72,30	0,77	8,10
378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	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
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	530	20,93	26,00	90,59	667,30	2,39	0,37	0,49	98,84	298,56	85,75	4,51	411,40	6,68	11,13
	ОБЕД															
45/15	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,02	0,03	206,80	14,98	9,05	0,28	22,60	1,86	0,14
102/15	Суп картоф. с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,23	0,10	8,80	50,72	41,18	2,61	112,60	3,29	0,62
303/15	Каша пшённая вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,50	0,00	0,09	0,02	40,08	10,97	29,90	0,98	68,95	0,75	0,74
744/22	Гуляш из филе куриного	50/50	24,10	11,30	11,20	245,00	0,97	0,08	0,08	243,80	47,30	42,51	1,73	160,90	1,03	0,01
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
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	822,5	45,48	28,80	107,46	876,74	17,96	0,51	0,30	529,98	148,69	142,31	7,27	429,95	7,17	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1352,5	66,41	54,80	198,05	1544,04	20,35	0,88	0,79	628,82	447,25	228,06	11,78	841,35	13,85	12,68

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №34



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С.Чуричков

МЕНЮ

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Осенне-зимнее

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №34

№ 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	Р	І, 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 порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,60	0,14	0,01	0,08	47,60	200,00	11,00	0,14	120,00	0,00	2,91
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
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
687/96/22	Пирожки печеные со свеж.капустой и яйцом	55	4,04	1,56	20,02	107,80	0,50	0,08	0,10	37,11	13,94	13,79	0,65	63,29	4,35	5,51
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	517	15,43	17,75	88,15	572,40	4,43	0,16	0,35	141,51	359,11	63,65	1,68	357,93	23,29	18,25
	ОБЕД															
54/15/22	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	0,02	0,03	0,00	29,27	16,83	1,48	31,81	3,43	0,00
109/04	Пуштые шyd	250	3,61	3,98	16,94	129,70	12,00	0,09	0,06	129,07	35,95	32,60	1,45	115,52	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	176,90	94,59	71,69	4,47	121,10	1,11	0,01
260/15	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92	0,04	0,09	0,00	21,81	22,03	3,06	117,70	4,60	0,06
156/08/22	Напиток из лимонов	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
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	810	34,93	36,10	105,32	883,39	21,95	0,28	0,26	336,87	201,44	160,56	11,26	450,63	13,62	0,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1327	50,36	53,85	193,47	1455,79	26,38	0,44	0,61	478,38	560,55	224,21	12,94	808,56	36,91	18,66

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №34

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

В.С.Чуричков

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №34

№ 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	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
222/15/22	Пудинг творожно-манный со сг.мол	70/5	7,98	5,82	14,89	143,80	0,16	0,05	0,28	210,00	80,96	13,79	0,54	136,20	14,14	0,35
173/15/22	Каша пшеничная молочная	200/10	8,64	11,06	44,32	315,00	0,96	0,14	0,17	54,80	146,77	44,33	2,34	221,30	7,96	1,77
378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,00	0,04	2,20	126,60	15,40	0,41	36,60	0,00	0,00
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	550	21,62	20,56	99,08	660,50	2,45	0,27	0,55	297,50	364,87	88,05	4,01	454,60	22,10	2,12
	ОБЕД															
62/15	Салат из моркови с сахаром	75	0,93	0,07	8,61	61,28	2,52	0,04	0,04	1271,20	19,32	27,04	0,50	35,00	3,18	0,06
88/15	Щи из свежей капусты, карт. и окорочком	250/12,5	9,05	7,73	7,95	144,20	15,78	0,06	0,06	7,13	57,29	27,73	1,39	59,88	3,26	0,24
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
280С/15/22	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	7,20	12,21	8,80	176,61	2,09	0,02	0,16	39,00	23,75	23,14	1,11	164,60	7,65	0,06
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
405/15	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	852,5	25,20	27,65	102,22	778,98	39,15	0,38	0,47	1353,93	182,30	140,66	5,35	440,58	22,64	0,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1402,5	46,82	48,21	201,30	1439,48	41,60	0,65	1,02	1651,43	547,17	228,71	9,36	895,18	44,74	2,93

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №34



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков

В.С.Чуричков

МЕНЮ

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Осенне-зимнее

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №34

№ 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															
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	4,01	0,45
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
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
772/04/22	Булочка обсыпная с маком	75	6,08	2,33	39,45	206,00	0,00	0,08	0,06	14,30	6,40	6,81	14,85	66,80	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	535	26,36	27,53	106,59	783,60	3,04	0,28	0,39	101,41	358,36	78,38	17,18	489,09	17,91	4,56
	ОБЕД															
37/22	Салат из крабовых палочек с кукурузой	60	2,70	9,30	7,44	125,40	11,47	0,02	0,07	35,30	29,82	17,53	0,65	40,60	2,83	5,45
82/15	Борщ с капустой, 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
216/04/22	Картофель тушеный	150	3,15	9,60	27,75	181,50	17,99	0,12	0,08	488,90	33,20	28,67	1,22	70,50	5,76	0,32
294/15/22	Котлеты рубленые из филе куриного	90	16,00	19,22	18,64	311,40	0,88	0,05	0,07	68,20	67,86	24,78	1,64	137,81	1,62	2,36
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
405/15	Хлебная булочка	30	2,09	1,40	14,38	72,42	0,00	0,05	0,04	18,30	6,32	8,72	0,43	36,30	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	780	26,09	44,52	109,00	916,72	41,02	0,31	0,32	610,70	207,25	113,95	5,62	359,17	16,39	9,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315	52,45	72,05	215,59	1700,32	44,06	0,59	0,71	712,11	565,61	192,33	22,80	848,26	34,30	13,72

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №34



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков

В.С.Чуричков

МЕНЮ

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Осенне-зимнее

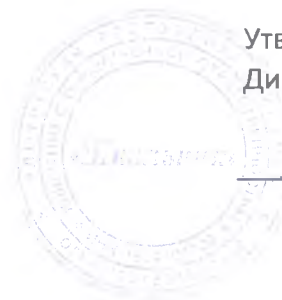
ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №34

№ 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	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
203/15/22	Макароны отварные	150	4,60	3,90	24,60	189,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,51	7,00	3,21	46,20	0,96	0,00
528/96	Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,05	0,01	0,01	50,20	1,74	2,74	0,25	5,80	0,50	0,30
268С/15/22	Шницель	50	7,10	10,75	6,54	153,02	0,00	0,13	0,07	0,00	4,85	15,66	1,16	64,20	2,92	0,00
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
406/15/22	Сдоба с вишней	75	5,22	5,24	37,06	219,46	3,65	0,05	0,03	42,60	24,52	17,85	1,10	25,30	1,07	1,41
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	505	17,41	21,91	96,68	690,48	4,60	0,27	0,14	92,80	46,80	48,39	6,67	145,90	5,69	1,75
	ОБЕД															
19/04УНК/22	Салат "Новинка"	60/20	3,63	5,03	5,96	85,71	20,58	0,05	0,14	82,90	36,13	11,45	1,05	73,80	6,02	8,93
108/15	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	5,75	0,12	0,09	233,50	33,40	25,35	1,18	76,80	6,10	0,76
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	0,00
528/96	Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,05	0,01	0,01	50,20	1,74	2,74	0,25	5,80	0,50	0,30
268С/15/22	Шницель	90	12,76	19,46	11,77	276,27	0,00	0,23	0,12	0,00	8,72	28,20	2,08	115,60	5,25	0,00
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
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	850	28,50	38,44	109,49	901,93	27,28	0,62	0,49	397,10	113,16	159,44	8,65	445,77	18,11	10,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	45,91	60,35	206,17	1592,41	31,88	0,89	0,63	489,90	159,96	207,83	15,32	591,67	23,80	11,78

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №34



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков

В.С.Чуричков

МЕНЮ

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Осенне-зимнее

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №34

№ 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	Р	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 порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,30	0,07	0,01	0,04	23,80	100,00	5,50	0,07	60,00	0,00	1,46
181/15/22	Каша манная молочная	200/15	6,07	8,04	28,38	218,00	1,17	0,08	0,17	56,68	132,57	20,30	0,46	115,50	8,96	1,99
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
.6/22	Плюшка "Московская"	80	7,25	7,46	50,30	298,74	0,75	0,12	0,05	0,00	35,05	14,30	0,85	68,80	2,40	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	520	19,12	20,84	94,63	651,64	3,29	0,25	0,42	100,48	393,40	54,10	1,51	334,30	11,36	3,45
	ОБЕД															
23/15/22	Салат из свежих помидоров	75	0,83	4,58	3,45	58,28	13,54	0,04	0,04	105,00	32,55	13,09	0,62	18,62	1,26	0,29
157/04/22	Суп Солянка сборная	250	8,40	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	Макароны отварные	150	4,60	3,90	24,60	189,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,51	7,00	3,21	46,20	0,96	0,00
225С/15/22	Голубцы мясные "Уралочка"	55/50	5,38	9,64	2,22	107,49	4,56	0,08	0,16	63,70	18,74	14,43	0,95	229,20	9,21	3,86
345/15/22	Компот из вишни	200	0,20	0,05	17,63	72,88	1,20	0,02	0,02	9,60	13,85	7,41	0,19	17,00	1,14	0,06
405/15	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	792	22,54	28,97	104,87	815,28	23,46	0,36	0,46	229,55	112,08	147,51	8,93	457,27	13,77	6,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1312	41,66	49,81	199,50	1466,92	26,75	0,61	0,88	330,03	505,48	201,61	10,44	791,57	25,13	9,81