

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №53



МЕНЮ

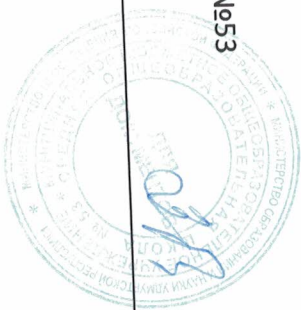
ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"
В.С. Чуричков

№ п/п	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
	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				
	Котлеты рубленые из филе куриного	50	8,89	10,68	10,36	173,00	0,49	0,10	0,09	26,90	37,70	13,77	0,91	40,00	0,00	0,00				
	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				
	Булочка обсыпанная с маком	60	4,86	1,86	31,56	165,00	0,00	0,06	0,05	11,44	5,12	5,45	11,88	53,44	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	520	23,91	27,26	92,98	716,60	3,05	0,23	0,47	117,54	328,42	77,78	14,09	374,72	29,57	11,41				
	ОБЕД																			
	Салат из квашеной капусты с яйцом	80/20	3,98	6,36	37,44	104,14	9,46	0,03	0,08	34,13	46,74	14,72	1,02	52,38	2,46	4,39				
	Сул картоф. с макар. изделиями и мясом	250/12,5	7,85	6,20	17,46	169,05	8,25	0,12	0,08	0,00	35,20	33,48	1,43	91,08	4,20	0,13				
	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				
	Тфтели мясные в соусе	60/30	5,83	10,20	6,72	136,07	0,06	0,12	0,09	209,40	23,24	23,40	0,83	92,70	4,55	1,48				
	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				
	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	852,5	25,46	29,66	143,02	818,11	117,77	0,38	0,39	274,03	139,48	108,58	5,14	360,70	14,36	6,00				

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №53



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"
В.С. Чуричков
В.С. Чуричков

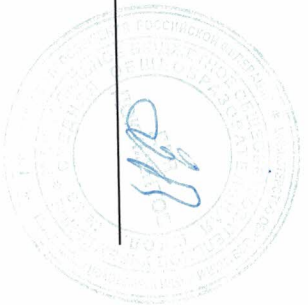
МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Весенне-летнее

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Мг	Fe	P	I, мкг	Se, мкг	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,11	0,02	0,06	35,70	150,00	8,25	0,11	90,00	0,00	2,19	
15/15/22	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	
312/15	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	
528/96	Котлеты рыбные из минтая	50	6,46	4,10	7,92	95,00	0,33	0,05	0,08	21,70	35,94	20,75	0,73	92,90	67,71	9,40	
324/96/22	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	
378/15	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	
430/15	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	520	19,54	20,91	74,08	556,15	19,99	0,28	0,32	109,80	367,66	89,99	3,25	350,94	78,68	15,94	
	ОБЕД																
	Салат "Румянец"	80	1,28	10,56	4,24	116,80	0,78	0,02	0,03	0,00	8,78	4,23	0,25	31,60	0,00	0,31	
.23/08/22	Суп из овощей с окорочком	250/12,5	8,87	7,77	9,20	149,70	10,38	0,08	0,07	7,13	42,89	26,35	1,34	60,10	4,46	0,23	
99/15	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	
312/15	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	
528/96	Котлеты рыбные из минтая	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,59	0,09	0,14	39,06	64,69	37,35	1,31	167,22	121,88	16,92	
324/96/22	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	
342/15	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	
405/15	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	872,5	29,51	35,33	105,41	848,59	30,86	0,45	0,44	132,99	181,90	121,00	5,97	428,32	135,63	18,25	

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №53



МЕНЮ



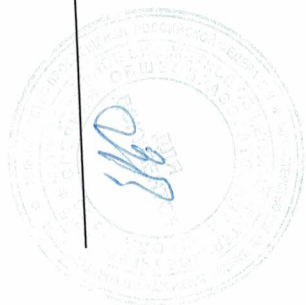
В.С. Чуричков

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Весенне-летнее

№ п/п	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
	Омлет натуральный	60	4,71	9,00	1,46	109,80	0,10	0,04	0,24	180,00	40,37	6,35	0,88	116,74	12,12	0,30							
210/15/22	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							
173/15/22	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							
379/15	Рулетики 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							
416/15/22	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	545	20,82	30,64	86,23	711,40	2,48	0,29	0,60	259,80	396,31	89,66	4,23	477,94	20,92	1,99							
	ОБЕД																						
	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							
37/15/22	Рассольник ленинградский с окорочком	250/12,5	9,30	7,87	12,03	161,70	8,36	0,10	0,08	7,13	31,79	29,78	1,49	77,41	2,89	4,70							
96/15	Макаронны отварные с сыром	150/5	5,92	5,23	24,60	206,15	0,04	0,08	0,11	85,90	51,51	19,75	3,25	108,00	0,00	0,00							
204/15/22	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							
271С/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							
348/15/22	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							
405/15	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	832,5	34,45	37,79	105,43	927,39	13,92	0,51	0,40	127,93	148,02	95,53	8,29	436,50	7,09	20,99							

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №53



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53



Утверждено:
 Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков

№ 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	Са	Мг	Fe	Р	І, 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	3,81	2,80							
271С/15/22	Котлета мясная Домашняя	50	8,02	8,81	4,77	127,48	0,07	0,11	0,07	1,89	8,51	10,42	1,03	80,33	0,85	8,99							
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	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 ПРИЕМ	500	19,32	21,96	93,46	641,50	1,97	0,32	0,33	76,83	182,77	70,72	4,86	306,83	4,90	11,83							
	ОБЕД																						
40/15/22	Салат "Зимний" с растительным маслом	60	1,62	6,00	4,50	78,60	0,54	0,05	0,06	11,88	13,68	4,07	0,35	39,14	2,18	3,54							
102/15	Суп картоф. с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83	0,23	0,07	0,00	42,68	35,58	2,05	88,10	1,83	2,18							
303/15	Каша пшеничная 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							
344/15/22	Компот из яблок и черноплодной 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							
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							
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	800	38,29	29,54	102,86	837,91	9,41	0,52	0,29	332,66	139,27	131,19	6,58	411,49	6,37	6,56							

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №53



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53

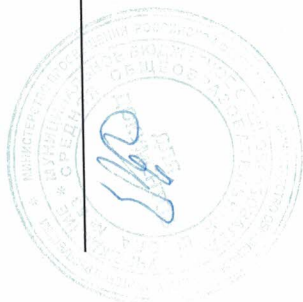


Утверждено:
 Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков

№ п/п	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	Мg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг							
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
	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							
174/15/22	Каша ячневая молочная	45	14,37	9,54	6,93	169,64	0,00	0,05	0,01	21,33	18,60	17,27	1,95	35,96	0,40	1,21							
295/15/22	Котлеты рубленые из окорочков	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							
382/15	Какао с молоком	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							
405/15	Хлебная булочка	505	29,24	26,39	87,68	694,94	2,55	0,30	0,36	101,05	343,40	89,60	4,09	442,19	17,41	4,46							
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ																						
	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							
203/15/22	Макаронны 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							
295Ш/15/2	Котлеты из филе окорочков (шаурма)	90	28,73	19,07	13,86	339,27	0,00	0,10	0,02	42,66	37,20	34,54	3,90	71,92	0,80	2,42							
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	830	41,99	41,46	111,26	1014,77	22,20	0,35	0,24	158,66	150,86	110,59	10,41	298,98	11,27	9,20							

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №53



МЕНЮ



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"
В.С. Чуричков
В.С. Чуричков

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Весенне-летнее

№ 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	Са	Мг	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
	Сыр порционнно	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				
15/15/22	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				
181/15/22	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				
379/15	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				
6/22	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																			
52/15	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,02	0,03	1,50	21,28	12,42	0,79	31,70	5,17	0,00				
157/04/22	Суп Солянка сборная	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				
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				
234С/15/22	Биточки мясные "Ёжик" в соусе	60/30	9,64	13,43	4,92	173,53	0,05	0,03	0,06	184,40	2,20	3,36	1,37	155,24	1,60	19,70				
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				
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	765	24,67	35,95	104,92	814,61	25,39	0,31	0,37	724,34	107,07	134,38	7,03	394,18	13,49	21,74				