

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 53

Збар Н.А.

### МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 53

День: понедельник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

Чуряков В.С.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг	
1	<b>ЗАВТРАК</b>	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
ТТК 15/15/22	Сырпорционно	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	
ТТК 173/15/22	Капша вязкая молоч.из пшеничной кр.	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	
ТТК 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	
ТТК 430/15/22	Булочка "Российская"	70	4,91	5,61	34,09	206,50	0,01	0,07	0,02	0,00	19,14	17,61	0,85	45,54	2,24	4,20	
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>517</b>	<b>17,63</b>	<b>20,68</b>	<b>93,61</b>	<b>635,00</b>	<b>3,91</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>85,80</b>	<b>330,11</b>	<b>72,59</b>	<b>3,66</b>	<b>363,94</b>	<b>10,20</b>	<b>8,16</b>	
ТТК 45/15	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,85	45,30	12,83	0,02	3,75	258,50	18,73	11,32	0,35	28,25	2,33	0,17	
ТТК 103/15	Суп картоф. с макар.изд. окор.	250/10	8,51	5,06	17,50	161,81	8,25	0,12	0,08	5,70	35,63	31,76	1,58	84,12	2,17	0,17	
ТТК 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	
ТТК 268К/15/23	Шницель «Новинка»	90	9,36	13,69	12,00	209,08	1,03	0,09	0,16	19,20	21,64	26,32	2,39	134,10	1,89	9,42	
ТТК 9/22	Напиток из сока(нектара) 100/100	200	0,00	0,00	21,98	87,92	0,40	0,04	0,03	15,40	94,00	4,30	0,03	13,80	1,44	0,00	
ТТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76	
ТТК 1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	9,48	41,20	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>815</b>	<b>25,33</b>	<b>25,89</b>	<b>111,86</b>	<b>791,26</b>	<b>22,51</b>	<b>0,39</b>	<b>4,10</b>	<b>298,80</b>	<b>201,02</b>	<b>104,91</b>	<b>6,16</b>	<b>365,07</b>	<b>12,10</b>	<b>15,52</b>	

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 53

Збар Н.А.

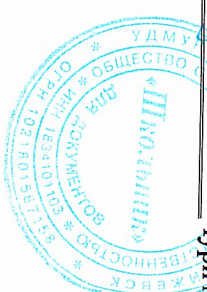
День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 53

**МЕНЮ**

Утверждено:  
 Директор ООО "Школьник"

Чуриков В.С.



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
ТТК 223/15/22	Запеканка из творога со стущ.мол.	50/10	9,51	6,89	14,05	156,20	0,23	0,04	0,16	49,05	106,21	15,19	0,43	108,00	5,37	11,19								
ТТК 173/15/22	Каша вязкая молоч.из пшённой кр.	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								
ТТК 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								
ТТК 405/15/25	Батон хлебный	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								
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>535</b>	<b>22,01</b>	<b>20,30</b>	<b>99,35</b>	<b>597,90</b>	<b>1,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,42</b>	<b>133,62</b>	<b>280,41</b>	<b>77,52</b>	<b>3,86</b>	<b>355,20</b>	<b>19,18</b>	<b>13,99</b>								
	<b>ОБЕД</b>																							
ТТК 08/08/22	Салат "Сказка"	60	0,51	8,00	13,94	131,61	2,70	0,03	0,02	546,88	17,54	13,50	0,88	21,60	0,55	0,11								
ТТК 102/15	Суп картоф. с бобовыми, окороч.	250/10	11,31	7,49	16,58	191,81	5,83	0,24	0,09	5,70	49,11	40,06	2,50	104,64	1,83	2,18								
ТТК 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								
ТТК 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								
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	29,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00								
ТТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76								
ТТК 1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	9,48	41,20	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>810</b>	<b>35,65</b>	<b>32,10</b>	<b>107,40</b>	<b>890,82</b>	<b>11,25</b>	<b>0,78</b>	<b>0,36</b>	<b>587,78</b>	<b>149,32</b>	<b>171,87</b>	<b>8,85</b>	<b>447,33</b>	<b>5,78</b>	<b>8,27</b>								

Согласовано:  
Директор МБОУ «СОШ № 53

  
Збар Н.А.

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 53

### МЕНЮ

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

  
Чуричов В.С.



День: среда  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	<b>ЗАВТРАК</b>	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ТТК 210/15/23	Омлет натуральный	65	5,11	9,75	1,58	118,95	0,11	0,04	0,20	113,87	43,73	6,88	0,95	105,89	10,21	0,59				
ТТК 174/15/24	Каша вязк.молоч. из ячневой кр.	220	7,80	11,24	42,08	269,50	1,03	0,12	0,10	26,05	173,46	39,17	1,00	236,67	4,52	0,51				
ТТК 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				
ТТК 1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,52	10,12	52,20	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>505</b>	<b>18,49</b>	<b>25,05</b>	<b>71,36</b>	<b>559,25</b>	<b>2,73</b>	<b>0,24</b>	<b>0,50</b>	<b>164,32</b>	<b>373,21</b>	<b>69,99</b>	<b>2,67</b>	<b>480,12</b>	<b>27,73</b>	<b>3,90</b>				
	<b>ОБЕД</b>																			
ТТК 37/22	Салат из краб. палочек с кукур.	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				
ТТК 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				
ТТК 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				
ТТК 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				
ТТК 344/15/24	Компот из слив	200	0,40	0,20	28,60	118,60	3,96	0,02	0,02	6,80	14,76	4,92	0,27	8,00	1,58	0,00				
ТТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
ТТК 1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	9,48	41,20	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>800</b>	<b>29,02</b>	<b>29,84</b>	<b>101,26</b>	<b>798,76</b>	<b>34,68</b>	<b>0,42</b>	<b>0,45</b>	<b>90,10</b>	<b>209,83</b>	<b>114,91</b>	<b>5,64</b>	<b>378,24</b>	<b>51,02</b>	<b>22,90</b>				

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 53

Збар Н.А.

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 53

День: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
ТК 45/15	Салат из белокочанной капусты	40	0,52	1,30	2,59	24,16	6,84	0,01	2,00	137,87	9,99	6,04	0,19	15,07	1,24	0,09				
ТТК 203СМ/15/22	Макаронны отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,57	7,02	3,22	38,50	0,80	0,00				
ТТК 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				
ТТК 156/08/22	Напиток из лимоннов	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				
ТТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>500</b>	<b>16,43</b>	<b>18,86</b>	<b>67,74</b>	<b>532,69</b>	<b>9,83</b>	<b>0,28</b>	<b>2,14</b>	<b>162,37</b>	<b>49,14</b>	<b>29,24</b>	<b>4,34</b>	<b>167,70</b>	<b>6,66</b>	<b>6,12</b>				
	<b>ОБЕД</b>																			
ТТК 47/15/22	Салат из квашеной капусты	60	1,08	3,04	27,97	54,55	7,09	0,00	0,05	27,20	26,80	9,24	0,39	41,90	1,97	3,51				
ТК 109/04	Суп Пшутые шyd с окорочком	200/10	8,71	5,40	13,59	147,32	9,60	0,08	0,07	26,74	35,19	30,56	1,61	108,96	3,57	0,22				
ТТК 203СМ/15/22	Макаронны отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,57	7,02	3,22	38,50	0,80	0,00				
ТТК 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				
ТТК 156/08/22	Напиток из лимоннов	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				
ТТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
ТТК 1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	9,48	41,20	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>750</b>	<b>27,02</b>	<b>26,22</b>	<b>116,19</b>	<b>751,60</b>	<b>19,68</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>78,44</b>	<b>104,74</b>	<b>67,00</b>	<b>6,73</b>	<b>321,89</b>	<b>12,08</b>	<b>9,76</b>				

Согласовано:  
 Директор МБОУ «ОШ № 53

Збар Н.А.

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 53

**МЕНЮ**

Утверждено:  
 Директор ООО "Школьник"

Чурчиков В.С.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	К, мкг	Se, мкг							
1	ЗАЛТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
ТТК 173/15/24	Каша вязк. молочн.из пшеничной кр.	210	8,80	7,84	45,38	287,60	0,98	0,13	0,16	53,61	149,18	45,44	2,39	215,48	8,16	1,81							
ТТК 294/15/22	Котлеты рублен.из филе куриного	55	9,78	11,75	11,40	190,30	0,54	0,03	0,04	41,68	41,47	15,14	1,00	84,22	0,99	1,44							
ТТК 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							
ТТК 1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,52	10,12	52,20	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>500</b>	<b>21,60</b>	<b>21,46</b>	<b>82,80</b>	<b>611,10</b>	<b>2,85</b>	<b>0,22</b>	<b>0,37</b>	<b>105,29</b>	<b>321,05</b>	<b>78,58</b>	<b>4,04</b>	<b>405,50</b>	<b>11,25</b>	<b>3,48</b>							
ТТК 52/15	Салат из свеж.лы отварной	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							
ТТК 88/15	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	0,00	49,25	22,13	0,83	49,00	2,93	0,36							
ТТК 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							
ТТК 295Ш/15/22	Котлеты из филе окорочков	90	18,73	19,07	13,86	339,27	0,00	0,14	0,09	45,40	37,20	34,54	3,90	158,10	0,80	2,42							
ТТК 349/15/22	Компот из яблома и кураги	200	0,49	0,07	24,13	100,20	0,20	0,01	0,01	36,40	17,00	9,45	0,46	9,20	0,22	0,14							
ТТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76							
ТТК 1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	9,48	41,20	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>795</b>	<b>37,91</b>	<b>33,40</b>	<b>103,95</b>	<b>908,39</b>	<b>20,30</b>	<b>0,74</b>	<b>0,32</b>	<b>92,43</b>	<b>246,13</b>	<b>151,42</b>	<b>11,88</b>	<b>398,05</b>	<b>10,67</b>	<b>8,68</b>							



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 53

Збар Н.А.

День: вторник  
 Неделя: вторая

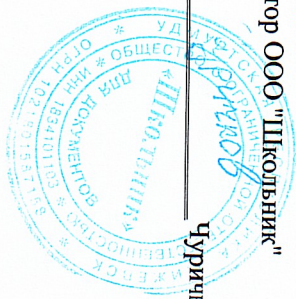
Возрастная категория: 7-11 лет

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 53

Утверждено:  
 Директор ООО "Школьник"

Чурчиков В.С.



№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	<b>ЗАВТРАК</b>	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
ТТК 222/15/22	Пудинг творожно-манный с повидл.	75/15	8,82	6,20	20,10	170,61	0,18	0,05	0,20	222,38	75,68	14,57	0,74	135,95	14,78	0,22							
ТТК 173/15/22	Каша вяз. мол. из хл. овс. "Геркулес"	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							
ТТК 377/15	Чайс лимонном 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							
ТТК 405/15/25	Батон хлебный	25	1,74	1,17	11,99	60,35	0,00	0,04	0,03	15,25	5,27	7,27	0,36	30,25	0,00	0,00							
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>542</b>	<b>18,93</b>	<b>16,81</b>	<b>84,90</b>	<b>562,96</b>	<b>3,97</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>291,50</b>	<b>245,37</b>	<b>95,00</b>	<b>3,18</b>	<b>415,53</b>	<b>33,61</b>	<b>2,09</b>							
	<b>ОБЕД</b>																						
ТТК 37/15/22	Салат "Деревенский"	65	0,89	5,15	5,56	72,04	4,67	0,03	0,02	0,49	16,07	12,64	0,46	12,98	1,30	0,05							
ТТК 82/15	Борщ со св. капуст., картоф. и окор.	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							
ТТК 304/15/22	Рис отварной	150	0,06	6,56	30,50	193,15	0,00	0,03	0,02	15,50	1,92	6,66	3,06	72,30	0,68	7,26							
ТТК 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							
ТТК 349/15/24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,10	34,00	131,80	1,82	0,01	0,04	35,20	29,62	20,08	0,85	39,40	0,00	0,00							
ТТК 1/15/23	Хл ёб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76							
ТТК 1/15/23	Хл ёб дарницкий	20	1,32	0,22	9,48	41,20	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>815</b>	<b>27,82</b>	<b>30,46</b>	<b>103,40</b>	<b>833,95</b>	<b>18,07</b>	<b>0,51</b>	<b>0,30</b>	<b>56,89</b>	<b>148,37</b>	<b>96,19</b>	<b>8,25</b>	<b>368,64</b>	<b>11,56</b>	<b>14,23</b>							

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 53

Збар Н.А.

### МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 53

День: среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

Чуряков В.С.

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	<b>ЗАВТРАК</b>	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ТТК 210/15/23	Омлет натуральный	80	6,29	12,00	1,94	146,40	0,14	0,05	0,26	140,14	53,82	8,46	1,18	130,40	12,56	0,72				
ТТК 181/15/22	Каши вязкая молочная из манной кр.	200/10	6,03	7,58	32,25	185,00	1,17	0,08	0,16	39,00	131,37	20,30	0,45	116,54	9,17	2,04				
ТТК 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				
ТТК 405/15/25	Багет хлебный	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				
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>550</b>	<b>15,52</b>	<b>21,70</b>	<b>70,76</b>	<b>500,03</b>	<b>1,34</b>	<b>0,20</b>	<b>0,47</b>	<b>206,59</b>	<b>205,78</b>	<b>43,24</b>	<b>2,56</b>	<b>304,19</b>	<b>21,73</b>	<b>2,76</b>				
	<b>ОБЕД</b>																			
ТТК 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				
ТТК 96/15	Растворник Ленинградский с окор.	250/12,5	9,30	7,87	12,03	161,70	8,38	0,10	0,08	7,13	37,19	29,78	1,49	77,41	2,89	4,70				
ТТК 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				
ТТК 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				
ТТК 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				
ТТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
ТТК 1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	9,48	41,20	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>807,5</b>	<b>28,10</b>	<b>23,75</b>	<b>120,09</b>	<b>709,05</b>	<b>37,73</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>66,79</b>	<b>205,78</b>	<b>119,97</b>	<b>5,61</b>	<b>401,40</b>	<b>49,65</b>	<b>25,02</b>				



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 53

Збар Н.А.

### МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 53

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено:  
 Директор ООО "Школьник"

Чуриков В.С.



№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
ТТК 175/15/22	Капша вяз. мол. "Дружба" из риса и пшен.	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	0,97	0,11	0,12	27,40	133,38	37,22	0,82	154,82	16,57	8,61				
ТТК 294П/15/23	Котлеты "Пегушок"	55	9,69	7,79	9,80	139,15	1,65	0,09	0,06	27,74	15,24	29,25	1,20	96,62	0,49	1,48				
ТТК 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				
ТТК 1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,52	10,12	52,20	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>500</b>	<b>18,79</b>	<b>20,84</b>	<b>69,30</b>	<b>532,35</b>	<b>3,95</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>65,14</b>	<b>279,02</b>	<b>84,47</b>	<b>2,67</b>	<b>357,24</b>	<b>19,16</b>	<b>10,32</b>				
	ОБЕД																			
ТТК 40/15/22	Салат "Зимний" с маслом растит.	65	1,76	6,50	4,88	85,15	0,59	0,05	0,08	12,87	14,82	4,41	0,38	50,70	3,43	4,01				
ТТК 88/15	Щи из св. капусты с картоф., окор.	250/12,5	9,05	7,73	7,95	144,20	15,78	0,07	0,07	7,13	57,29	27,73	1,39	69,68	2,93	0,36				
ТТК 199/15/22	Горьковое 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				
ТТК 294П/15/23	Котлеты "Пегушок"	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				
ТТК 388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	100,00	0,00	0,10	0,00	21,34	3,44	0,63	2,00	0,00	0,00				
ТТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
ТТК 1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	9,48	41,20	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>807,5</b>	<b>43,34</b>	<b>32,65</b>	<b>102,31</b>	<b>864,10</b>	<b>119,07</b>	<b>0,77</b>	<b>0,48</b>	<b>74,40</b>	<b>238,02</b>	<b>155,29</b>	<b>10,20</b>	<b>428,18</b>	<b>8,28</b>	<b>12,55</b>				

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 53

Збар Н.А.

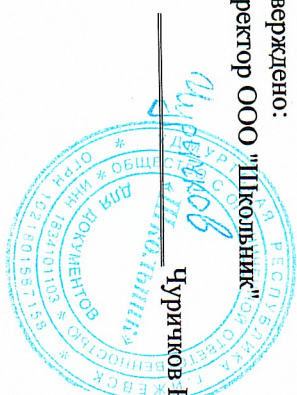


ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 53

**МЕНЮ**

Утверждено:

Директор ООО "Школьник" Чуричков В.С.



День: пятница  
Неделя: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ТК 52/15	Салат из свеклы отварной	35	0,49	2,10	2,89	32,48	2,33	0,01	0,02	0,88	12,41	7,25	0,46	18,33	3,02	0,00				
ТК 204СМ/15/22	Макаронны отварные с сыром	150/5	5,97	5,28	26,65	213,15	0,04	0,06	0,04	11,90	51,57	9,77	3,26	68,50	0,80	0,73				
ТК 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				
ТК 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				
ТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>	<b>515</b>	<b>16,38</b>	<b>16,34</b>	<b>75,35</b>	<b>553,40</b>	<b>5,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>29,08</b>	<b>145,05</b>	<b>65,92</b>	<b>6,03</b>	<b>209,95</b>	<b>11,47</b>	<b>6,49</b>				
	<b>ОБЕД</b>																			
ТК 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	31,43	5,17	0,00				
ТК 157/04/22	Суп Солянка 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				
ТК 203СМ/15/22	Макаронны отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,57	7,02	3,22	38,50	0,80	0,00				
ТК 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				
ТК 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				
ТК 1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
ТК 1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	9,48	41,20	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>755</b>	<b>24,22</b>	<b>23,70</b>	<b>115,22</b>	<b>823,85</b>	<b>10,01</b>	<b>0,37</b>	<b>0,34</b>	<b>36,84</b>	<b>136,27</b>	<b>146,34</b>	<b>9,55</b>	<b>284,89</b>	<b>15,70</b>	<b>7,48</b>				