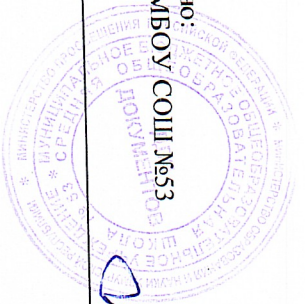


Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №53



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



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,30	0,07	0,00	0,04	21,00	100,00	5,50	0,07	60,00	0,00	1,46			
ТТК15/15/22	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			
ТТК173/15/22	Котлеты "Петушок"	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			
ТТК294П/15/23	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			
ТТК376/15	Батон подмосковный	20	1,50	0,52	10,12	46,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00			
ТТК1/15/23	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	510	22,53	22,05	79,24	594,45	2,71	0,24	0,27	101,04	276,91	83,08	4,13	383,62	8,45	4,71			
	ОБЕД																		
ТТК45/15	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,02	3,00	206,80	14,98	9,05	0,28	22,60	1,86	0,14			
ТТК102/15	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/12,5	10,65	8,63	16,54	199,05	5,83	0,24	0,09	0,00	48,68	41,78	2,35	111,10	1,83	2,18			
ТТК203/15/22	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	38,50	0,80	0,00			
ТТК294П/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			
ТТК348/15	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			
ТТК1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	52,20	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76			
ТТК1/15/23	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			
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	802,5	35,51	27,67	107,54	860,19	19,39	0,58	3,29	252,20	151,03	135,46	9,59	396,40	6,41	10,50			

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №53



В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ТТК210/15/23	Омлет натуральный	70	5,50	10,50	1,70	128,10	0,12	0,04	0,22	122,63	47,10	7,41	1,03	114,04	10,99	0,63				
ТТК173/15/22	Каша пшеничная	200/15	9,00	11,33	46,38	294,00	1,00	0,15	0,20	55,35	153,16	46,42	2,44	184,85	13,81	2,80				
ТТК378/15	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				
ТТК1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,52	10,12	46,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	520	17,52	23,70	74,10	549,10	2,45	0,25	0,59	187,98	330,66	71,83	4,12	404,69	26,90	3,66				
	ОБЕД																			
ТТК47/15/22	Салат из квашеной капусты с яйцом	50/10	2,28	3,66	23,38	61,44	5,91	0,01	0,05	22,69	27,73	8,85	0,58	34,92	1,64	2,93				
ТТК109/04	Суп Пуштыге шyd с окорочком	250/12,5	10,89	6,76	16,99	184,15	12,00	0,10	0,08	33,43	43,99	38,20	2,01	136,20	4,46	0,27				
ТТК303/15	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				
ТТК401/96	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				
ТТК349/15/24	Компот из 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				
ТТК1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	52,20	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
ТТК1/15/23	Хлеб дрожниковый	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				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	812,5	37,00	27,03	117,25	819,19	20,63	0,62	0,38	91,32	154,39	165,36	8,06	492,21	9,50	9,18				

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №53



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

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53



День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рел	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		
ТТК223/15/22	Запеканка из творога с повидлом	100/15	17,64	12,08	26,75	284,30	0,35	0,06	0,23	88,70	150,60	24,63	1,03	171,75	9,34	21,78		
ТК303/15	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		
ТК377/15	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		
ТТК1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,52	10,12	46,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00		
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	507	23,85	17,63	72,59	538,30	3,18	0,21	0,32	90,70	177,05	101,66	4,05	310,82	9,34	21,87		
	ОБЕД																	
ТТКО8/08/22	Салат "Сказка"	75	0,64	10,00	17,42	164,51	3,38	0,04	0,02	683,60	21,92	16,88	1,10	27,00	0,69	0,14		
ТТК113/15/22	Суп лапша домашняя с окорочком	250/12,5	9,85	8,32	11,67	170,20	0,50	0,06	0,06	19,63	36,59	16,28	1,21	59,18	2,00	1,00		
ТК312/15	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		
ТТК239/15/22	Тертлеи рыбные соусом томатным	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		
ТТК344/15/24	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		
ТТК1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	52,20	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76		
ТТК1/15/23	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		
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	817,5	26,18	34,44	104,61	844,78	26,05	0,52	0,37	741,03	141,88	85,27	8,68	348,58	40,90	7,41		

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №53



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53



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

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 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																						
ТТК175/15/22	Каша "Дружба" на молоке (рис+пшено)	200/5	5,93	9,50	33,33	202,00	0,97	0,01	0,11	13,70	124,29	34,68	0,79	153,87	16,57	8,61							
ТТК268К/15/23	Пшеница "Новинка"	75	10,72	14,99	12,50	227,50	0,86	0,08	0,14	16,00	18,03	21,93	2,00	111,75	1,58	7,85							
ТК382/15	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							
ТТК1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,52	10,12	46,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00							
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	22,23	28,55	73,53	594,10	3,42	0,17	0,45	54,10	298,34	80,55	3,51	403,18	31,15	19,26							
	ОБЕД																						
ТКС2/15	Салат из свежеты отварной	70	0,99	4,21	5,78	64,96	4,66	0,02	0,04	1,75	24,82	14,49	0,92	36,67	6,03	0,00							
ТК88/15	Пи из свежей капусты с картоф., мясом	250/12,5	6,93	8,31	7,90	140,55	15,78	0,07	0,07	0,00	55,25	28,33	1,13	72,00	2,93	0,36							
ТТК199/15/23	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							
ТТК268К/15/23	Пшеница "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							
ТТК9/22	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							
ТТК1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	52,20	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76							
ТТК1/15/23	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							
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	812,5	36,78	35,91	103,35	891,48	21,87	0,73	0,44	45,35	315,34	145,28	10,30	404,27	13,41	15,54							

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №53



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53

Утверждено:
 Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ТТК19/04УНК2	Салат "Новинка"	60/10	2,36	3,88	5,89	70,01	20,58	0,04	0,09	82,85	30,63	10,25	0,80	73,80	6,02	8,93				
ТТК204/15/22	Макаронны отварные с сыром	150/5	5,92	5,23	24,60	206,15	0,04	0,06	0,04	11,90	51,51	9,75	3,25	68,50	0,80	0,73				
ТТК271С/15/22	Котлета мясная домашняя	60	9,62	10,57	5,72	152,98	0,08	0,13	0,08	2,27	10,21	12,50	1,24	96,40	1,02	10,79				
ТТК156/08/22	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				
ТТК1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	52,20	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	505	19,52	19,86	69,79	574,34	23,62	0,32	0,26	97,42	126,63	43,58	6,09	268,50	7,86	26,28				
	ОБЕД																			
ТТК19/04УНК2	Салат "Новинка"	60/10	2,36	3,88	5,89	70,01	20,58	0,04	0,09	82,85	30,63	10,25	0,80	73,80	6,02	8,93				
ТТК82/15	Борщ со св.капустой, картоф. и окорочком	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				
ТТК304/15/22	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				
ТТК271С/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				
ТТК342/15	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				
ТТК1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	52,20	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
ТТК1/15/23	Хлеб зернистый	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				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	812,5	28,87	35,04	102,70	862,88	32,29	0,43	0,37	108,88	148,42	84,74	9,75	414,58	15,77	39,21				

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №53



В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53



День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
	ЗАВТРАК																							
ТТК173/15/22	Каша пшеничная молочная	200/15	8,69	11,32	44,37	348,00	0,96	0,13	0,17	53,55	157,96	44,45	2,35	212,50	7,96	1,77								
ТТК294/15/22	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	76,59	0,90	1,31								
ТК376/15	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								
ТТК1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,52	10,12	46,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00								
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	500	19,15	22,54	79,85	627,00	1,48	0,18	0,22	91,44	210,56	62,22	3,78	304,89	8,86	3,08								
	ОБЕД																							
ТК62/15	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	2,02	0,03	0,03	1016,96	15,46	21,63	0,40	28,00	2,54	0,05								
ТК99/15	Суп из овощей с мясом	250/10	5,72	7,68	9,15	133,89	10,38	0,08	0,07	0,00	39,65	25,71	1,02	67,88	4,46	0,23								
ТК303/15	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								
ТТК295Ш/15/22	Котлеты рубленые из окорочков	90	28,73	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								
ТТК349/15/24	Компот из 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								
ТТК1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	52,20	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76								
ТТК1/15/23	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								
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	800	43,51	32,31	103,28	895,38	14,22	0,48	0,35	1097,56	158,98	186,19	9,89	446,45	8,92	8,55								

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №53



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

В.С. Чурчиков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №53



День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 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	ЗАВТРАК	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				
ТТК174/15/22	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				
ТТК382/15	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				
ТТК1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,52	10,12	46,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	505	19,13	26,77	68,79	564,00	2,69	0,24	0,55	188,77	371,28	68,84	2,83	488,18	29,76	3,99				
	ОБЕД																			
ТТК51/22	Салат картоф. с консервированным огурцом	80	0,96	10,72	6,32	126,40	1,06	0,05	0,02	0,61	7,38	10,02	9,40	15,98	1,60	0,06				
ТТК88/15	Щи из свежей капусты с картоф., с окорочк	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				
ТТК305/15	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				
ТТК268С/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				
ТТК388/15	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				
ТТК1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	52,20	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76				
ТТК1/15/23	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				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	822,5	30,66	36,84	102,33	876,94	116,84	0,47	0,39	7,74	125,75	100,60	15,31	308,06	14,05	6,18				