Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
И.О. Директора Жуйкова И.И.
"____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

1 день , понедельник ,7-11 лет ,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
81	Фрикадельки " Петушок "	50	9,14	2,61	4,67	78,62	8,42	1,41	7,08	0,14	14,36	23,55	0,22	0,01	0	33,00
ТТК 84	Рис припущенный с овощами	150	3,22	4,75	28,10	165,90	17,42	24,92	64,22	0,58	21,24	496,68	0,31	0,04	1,05	32,60
528/1994	Соус красный основной	50	0,38	0,91	3,00	21,39	3,61	2,69	5,85	0,11	0	84	0,51	0,01	0,33	1,77
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
2	Батон школьный	69,3	5,94	2,64	40,43	208,44	12,34	8,41	46,51	0,66	1,35	2,34	1,81	0,07	0	4,71
	Итого за 'Завтрак'	**517,29**	**18,87**	**10,95**	**89,96**	**527,57**	**42,19**	**37,42**	**123,7**	**1,52**	**36,95**	**606,57**	**2,84**	**0,13**	**1,38**	**75,00**
	Обед															
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,69	3,81	9,78	77,00	35,87	17,87	40,59	0,69	17,7	235,05	0,19	0,04	12	15,30
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
75	Котлета Детская(свинина)	90	12,36	24,43	12,41	318,05	27,52	19,07	138,7	1,57	44,31	47,17	2,92	0,44	0,88	59,65
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	13,91
2	Батон школьный	60,3	5,17	2,30	35,19	181,45	10,74	7,32	40,49	0,57	1,18	2,04	1,57	0,06	0	4,10
254	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	8,50
	Итого за 'Обед'	**762,80**	**27,42**	**37,23**	**103,19**	**844,54**	**94,95**	**114,6**	**321,9**	**5,52**	**86,26**	**319,93**	**5,12**	**0,68**	**15,44**	**112,50**

01.10

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"_____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

2 день ,вторник ,7-11 лет ,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	73,5	1,12	3,66	8,07	66,34	33,33	12,08	22,48	0,43	0	148,7	1,7	0,02	25,96	5,65
271	Котлеты домашние	60	3,49	8,60	7,69	121,83	8,19	6,77	38,71	0,51	1,97	2,22	1,74	0,1	0,14	37,28
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	20,73
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,94
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
	Итого за 'Завтрак'	**533,48**	**15,89**	**19,54**	**95,99**	**615,42**	**121,4**	**38,82**	**176,2**	**2,31**	**26,63**	**196,23**	**5,59**	**0,25**	**26,36**	**75,00**
	Обед															
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	2,71	2,44	35,37	11,55	8,47	17,93	0,39	0	38,61	1,54	0,02	3,9	14,40
132	Рассольник Ленинградский	250	2,17	3,97	17,20	111,47	22,05	22,87	64,47	0,9	17,7	235,65	0,25	0,08	6,7	19,95
4	Котлета Волна /филе/	90	17,33	6,05	13,34	176,44	28,35	8,94	44,54	0,68	21,6	34,38	2,63	0,03	0,22	55,81
514	Горох отварной	150	14,50	6,91	41,67	273,95	88,25	73,61	222,9	4,82	40,12	45,84	0,57	0,5	0	16,35
2	Батон школьный	45,2	3,87	1,72	26,35	135,86	8,04	5,48	30,32	0,43	0,88	1,53	1,18	0,05	0	3,07
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
	Итого за 'Обед'	**795,15**	**38,58**	**21,41**	**114,76**	**786,32**	**158,6**	**119,4**	**380,2**	**7,25**	**80,3**	**356,01**	**6,17**	**0,67**	**10,82**	**112,50**

016

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

3 день ,среда ,7-11 лет ,осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	75,5	0,66	3,41	3,07	44,48	14,53	10,65	22,55	0,49	0	48,56	1,94	0,02	4,9	18,11
244	Голубцы Нежность	50/25	5,29	2,34	5,38	62,39	18,43	7,54	17,46	0,3	3,02	45,38	0,62	0,01	5,84	21,76
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	23,79
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,94
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
	Итого за 'Завтрак '	**550,46**	**14,88**	**14,12**	**75,16**	**479,69**	**136,3**	**58,88**	**198**	**2,39**	**29,2**	**146,31**	**4,06**	**0,22**	**21,29**	**75,00**
	Обед															
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	240	2,57	2,12	19,53	105,97	18,57	20,66	53,41	0,86	8,5	257,83	0,3	0,08	6,19	13,65
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
76	Котлета Загадка(свинина)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	33,53	21,34	127,3	1,39	14,58	25,92	2,64	0,36	1,85	55,70
534	Капуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	83,08	27,74	56,57	1,11	18,76	106,97	0,3	0,04	31,63	22,22
2	Батон школьный	68,8	5,90	2,62	40,15	207,02	12,26	8,35	46,2	0,65	1,34	2,33	1,79	0,07	0	4,66
686	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	13,60	53,82	2,76	0,71	1,29	0,07	0	0,14	0,01	0	1,08	5,23
	Итого за 'Обед'	**761,30**	**27,09**	**32,92**	**100,57**	**794,26**	**152,7**	**81,93**	**284,8**	**4,4**	**47,5**	**393,18**	**5,09**	**0,57**	**40,76**	**112,50**

01-10

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

4 день ,четверг ,7-11 лет ,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
ТТК 250	Творожно - банановое суфле	89,9	10,70	6,86	20,96	185,79	94,24	25,83	139,7	0,67	57,28	68,98	0,31	0,04	3,3	45,69
ТТК 152	Сгущеное молоко (соус)	10	0,68	0,75	5,05	28,75	27,02	2,96	19,05	0,02	2,52	4,7	0,02	0	0,04	4,68
302/2004	Каша пшенная молочная	200	8,05	9,25	41,41	278,96	117,4	47,99	178,3	1,31	40,88	76,71	0,31	0,18	0,5	18,31
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
	Итого за 'Завтрак'	**549,86**	**23,90**	**18,81**	**110,36**	**697,18**	**247,9**	**82,84**	**370,6**	**2,52**	**101,7**	**152,08**	**1,95**	**0,28**	**3,84**	**75,00**
	Обед															
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	78,7	1,20	3,92	8,65	71,04	35,69	12,93	24,07	0,46	0	159,22	1,82	0,02	27,8	6,05
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	36,75	33,53	94,44	1,76	17,7	234,55	0,3	0,17	4,6	15,36
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
239	Котлета куриная (с луком)	90	15,49	5,79	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	47,21
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	20,73
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
153	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	34,54	130,71	35,73	22,84	31,76	0,75	0	145,75	1,38	0,02	0,4	8,71
	Итого за 'Обед'	**831,18**	**36,33**	**21,83**	**146,30**	**903,10**	**189,5**	**97,78**	**274**	**5,29**	**44,78**	**584,85**	**8,63**	**0,39**	**33,11**	**112,50**

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

5 день ,пятница ,7-11 лет ,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
ТТК 162	Салат Сезонный	100	1,23	6,24	9,31	94,59	34,5	12,48	29,91	0,53	0	5,15	3,18	0,02	11,42	15,66
268	Котлеты,биточки ,шницели (свинина)	50	6,62	12,02	8,63	168,94	19,79	12,7	71,53	0,86	2,06	2,94	1,8	0,2	0,03	34,04
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	19,53
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
2	Батон школьный	41,9	3,59	1,60	24,47	126,14	7,47	5,09	28,15	0,4	0,82	1,42	1,09	0,04	0	2,85
	Итого за 'Завтрак '	**541,92**	**15,91**	**28,47**	**87,93**	**662,18**	**81,78**	**52,53**	**228,1**	**3,51**	**60,7**	**74,81**	**6,84**	**0,37**	**11,45**	**75,00**
	Обед															
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	17,26
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,69
271	Котлеты домашние	90	5,23	12,90	11,53	182,75	12,28	10,16	58,06	0,76	2,96	3,34	2,61	0,15	0,22	55,93
92	Картофельное пюре	160	3,30	5,67	23,02	155,03	43,94	30,43	90,99	1,12	20,48	42,34	0,21	0,12	10,97	25,37
2	Батон школьный	73,8	6,33	2,82	43,09	222,16	13,16	8,96	49,57	0,7	1,44	2,5	1,93	0,08	0	5,02
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,23
	Итого за 'Обед'	**790,83**	**17,02**	**27,20**	**105,50**	**726,36**	**116,9**	**71,06**	**250,8**	**3,65**	**57,28**	**255,06**	**5**	**0,4**	**20,4**	**112,50**

01.10

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"___" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"___" _____ 20___г.

МЕНЮ

6 день ,суббота ,7-11 лет ,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
267	Апельсин под абрикосовым соусом	88,3	0,72	0,14	18,57	74,18	26,82	10,95	18,64	0,3	0	16,97	0,25	0,03	41,59	40,34
302	Каша овсяная молочная	150	6,74	7,73	33,17	223,97	114,5	53,75	197,8	1,58	34,5	38,45	0,69	0,21	0,94	18,02
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
14	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	8,01
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,23
	Итого за 'Завтрак '	**500,26**	**12,02**	**13,96**	**95,04**	**541,68**	**153,7**	**71,5**	**252,2**	**2,44**	**64,98**	**89,9**	**2,3**	**0,3**	**43,65**	**75,00**
	Обед															
109	Пуштые шыд	250	3,34	3,21	18,05	112,49	25,48	25,96	78,71	1,19	23,85	245,33	0,25	0,1	8,6	18,42
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
155	Гуляш куриный	55/55	14,57	5,92	5,25	131,88	12,97	6,16	16,84	0,35	0	23,65	2,57	0,01	1,44	51,21
ТТК 85	Каша перловая с овощами	150	5,18	14,04	39,92	300,38	35,89	30,59	184,8	1,22	0	440	7,28	0,07	0,79	8,02
2	Батон школьный	63,7	5,46	2,43	37,17	191,62	11,35	7,73	42,76	0,6	1,24	2,15	1,66	0,07	0	4,33
158	Напиток Здоровье	200	0,11	0,07	23,93	92,40	3,96	2,63	2,41	0,37	0	0,63	0,15	0	1,26	19,48
	Итого за 'Обед'	**786,18**	**32,26**	**27,41**	**124,32**	**858,87**	**92,19**	**76,2**	**325,5**	**4,03**	**29,41**	**711,76**	**11,96**	**0,26**	**12,09**	**112,50**

01.10

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О.Директора Жуйкова И.И.
"_____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

7 день ,понедельник ,7-11 лет ,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	89,4	0,93	4,54	4,59	61,81	15,62	16,58	23,79	0,77	0	107,01	2,54	0,05	20,15	19,90
270	Котлеты Московские	50	1,68	5,23	6,70	80,40	5,57	3,53	16,39	0,26	0,16	0,29	1,34	0,05	0,07	32,56
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	12,02	65,54	99,08	2,23	18,76	35,36	0,35	0,12	0	13,91
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,23
	Итого за 'Завтрак '	**546,40**	**11,60**	**16,67**	**77,82**	**497,85**	**44,98**	**92,44**	**174,2**	**3,82**	**19,9**	**144,49**	**5,55**	**0,27**	**21,34**	**75,00**
	Обед															
56	Суп из овощей	200	1,55	3,09	9,74	70,55	21,43	16,27	40,86	0,59	14,16	192,09	0,16	0,06	7,2	15,18
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
77	Котлета Здоровье(свинина)	90	11,72	20,20	4,93	247,62	21,68	20,53	117,6	1,37	23,4	318,42	2,61	0,46	0,14	58,67
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19,63	22,27	98,51	1,68	57,82	65,3	0,78	0,11	0	19,53
2	Батон школьный	75,9	6,51	2,89	44,29	228,36	13,52	9,21	50,96	0,72	1,48	2,57	1,98	0,08	0	5,16
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
	Итого за 'Обед'	**728,39**	**27,83**	**36,54**	**104,48**	**849,13**	**79,2**	**71,4**	**308**	**4,71**	**101,2**	**578,37**	**5,57**	**0,72**	**7,34**	**112,50**

Согласовано
МБОУ "СОШ №206"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

8 день , вторник ,7-11 лет ,осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	76,5	0,85	7,58	4,00	85,62	21,93	14,1	25,87	0,5	0	272,76	3,59	0,03	15,6	13,64
239	Котлета куриная (с луком)	50	8,61	3,21	9,90	102,24	28,94	6,37	26,61	0,4	2,28	6,12	1,63	0,03	0,17	26,23
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	23,79
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,94
	Итого за 'Завтрак'	**526,51**	**18,38**	**19,16**	**80,61**	**560,68**	**154,2**	**61,15**	**210,5**	**2,51**	**28,46**	**331,26**	**6,72**	**0,24**	**26,31**	**75,00**
	Обед															
2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,62	3,05	3,08	41,48	10,48	11,12	15,96	0,52	0	71,82	1,7	0,03	13,52	13,35
138	Суп картофельный с горохом	200	4,06	3,35	16,80	109,61	29,4	26,82	75,55	1,41	14,16	187,64	0,24	0,13	3,68	12,28
76	Котлета Загадка(свинина)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	33,53	21,34	127,3	1,39	14,58	25,92	2,64	0,36	1,85	55,70
534	Капуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	83,08	27,74	56,57	1,11	18,76	106,97	0,3	0,04	31,63	22,22
2	Батон школьный	88,7	7,60	3,38	51,76	266,84	15,8	10,76	59,54	0,84	1,73	3	2,31	0,09	0	6,03
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
	Итого за 'Обед '	**788,68**	**27,25**	**36,20**	**112,69**	**868,52**	**172,7**	**97,79**	**334,9**	**5,31**	**49,23**	**395,35**	**7,19**	**0,66**	**50,69**	**112,50**

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"_____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

9 день ,среда ,7-11 лет,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
268	Десерт в фруктовом соусе	63,5	0,29	0,16	20,79	80,63	10,71	6,18	8,02	0,95	0	18,19	0,23	0,01	3,84	14,40
119	Каша Дружба	200	7,14	8,82	44,28	283,27	127,2	44,76	177,4	1,03	57,79	65,89	0,23	0,16	1,24	23,96
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,23
738	Пирожки печеные с мясом	75	9,93	3,79	25,59	175,55	12,96	12,39	86,39	1,09	4,05	9,1	1,94	0,06	0,04	31,41
	Итого за 'Завтрак '	**545,50**	**17,60**	**12,82**	**104,73**	**595,14**	**153,8**	**64,07**	**273,2**	**3,15**	**61,84**	**93,32**	**2,42**	**0,23**	**6,24**	**75,00**
	Обед															
39	Борщ из св.капусты с картофелем	250	1,67	3,80	13,44	90,60	36,2	20	45	0,96	17,7	190,75	0,2	0,04	8,06	17,26
252	Сметана	10	0,25	1,96	0,33	20,12	8,43	0,78	5,88	0,02	14,7	16	0,04	0	0,03	3,69
81	Фрикадельки " Петушок "	90	16,45	4,69	8,41	141,51	15,15	2,54	12,75	0,26	25,85	42,39	0,39	0,02	0	59,40
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,97	44,30	262,63	18,14	124,5	187,2	4,21	23,9	45,51	0,64	0,22	0	16,64
280	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	8,01
2	Батон школьный	67,4	5,78	2,57	39,31	202,69	12	8,17	45,23	0,64	1,31	2,28	1,76	0,07	0	4,58
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
	Итого за 'Обед'	**772,36**	**32,86**	**23,67**	**119,62**	**803,82**	**91,52**	**156**	**297,6**	**6,14**	**103,5**	**319,42**	**3,07**	**0,36**	**8,09**	**112,50**

01.10

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

10 день ,четверг ,7-11 лет ,осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
1	Салат из свежих огурцов	69,9	0,44	5,46	2,49	59,54	14,64	6,99	21,65	0,32	0	5,24	3,14	0,01	2,24	15,36
77	Котлета Здоровье(свинина)	50	6,51	11,22	2,74	137,56	12,05	11,4	65,36	0,76	13	176,9	1,45	0,25	0,08	32,59
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	20,73
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
	Итого за 'Завтрак'	**519,92**	**16,87**	**22,86**	**83,27**	**600,55**	**53,8**	**32,27**	**162,9**	**2,4**	**31,66**	**216,45**	**6,73**	**0,38**	**2,32**	**75,00**
	Обед															
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,52	4,98	10,99	90,29	45,36	16,43	30,59	0,59	0	202,37	2,32	0,03	35,33	7,69
48	Суп Крестьянский с крупой	250	1,91	3,86	14,73	99,02	27,68	18,44	45,72	0,63	17,7	234,3	0,21	0,04	8	15,33
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
239	Котлета куриная (с луком)	90	15,49	5,79	17,83	184,03	52,09	11,47	47,9	0,72	4,1	11,02	2,93	0,05	0,31	47,21
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	41,19	28,53	85,3	1,05	19,2	39,69	0,2	0,12	10,28	23,79
2	Батон школьный	66,5	5,70	2,54	38,80	200,04	11,85	8,07	44,64	0,63	1,3	2,25	1,73	0,07	0	4,52
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
	Итого за 'Обед'	**868,98**	**31,51**	**24,26**	**117,68**	**802,04**	**181,1**	**86,06**	**254,2**	**3,97**	**46,62**	**489,62**	**7,44**	**0,32**	**53,93**	**112,50**

01.10

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

11 день ,пятница ,7-11 лет ,осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
302	Каша овсяная молочная	200	8,99	10,31	44,23	298,62	152,7	71,66	263,7	2,11	46	51,27	0,92	0,28	1,25	24,02
112	Омлет натуральный	68,2	5,97	7,24	1,47	94,70	52,01	7,99	95,12	0,99	80,07	140,36	0,32	0,03	0,14	26,56
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	8,91	6,07	33,57	0,47	0,98	1,69	1,3	0,05	0	3,40
693	Какао с молоком	200	3,79	3,04	26,05	139,86	123,2	30,38	113,9	1,02	19,6	22,12	0,01	0,04	1,27	21,02
	Итого за 'Завтрак'	**518,23**	**23,04**	**22,49**	**100,93**	**683,64**	**336,8**	**116,1**	**506,2**	**4,59**	**146,7**	**215,44**	**2,55**	**0,41**	**2,66**	**75,00**
	Обед															
132	Рассольник Ленинградский	200	1,74	3,18	13,76	89,18	17,64	18,3	51,57	0,72	14,16	188,52	0,2	0,06	5,36	15,96
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
67	Биточки Диетические (свинина)	90	11,55	26,04	2,75	289,99	29,42	22,45	129,8	1,29	22,05	276,1	2,5	0,49	10,94	57,91
97	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17,81	7,81	42,28	0,81	17,68	32,62	0,84	0,06	0	20,73
2	Батон школьный	57,95	5,23	2,33	35,60	183,55	10,87	7,4	40,96	0,58	1,19	2,06	1,59	0,06	0	3,94
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	2,92
	Итого за 'Обед'	**713,50**	**27,76**	**37,56**	**100,97**	**845,81**	**78,67**	**59,09**	**264,6**	**3,74**	**59,4**	**499,3**	**5,18**	**0,69**	**16,3**	**112,50**

01.10

Согласовано
МБОУ "СОШ №20"
_____ И.О. Директора Жуйкова И.И.
"_____" _____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.И.Покрас
"____" _____ 20___г.

МЕНЮ

12 день ,суббота ,7-11 лет ,осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	Цена, руб.
	Завтрак															
ТТК 229	Салат Летний	100	2,75	10,47	6,72	130,71	21,94	13,89	55,38	0,88	22,5	68,35	4,7	0,05	5,2	21,60
271	Котлеты домашние	50	2,91	7,17	6,41	101,53	6,82	5,64	32,26	0,42	1,65	1,85	1,45	0,08	0,12	31,07
510	Каша пшенная вязкая	150	4,08	4,94	23,89	155,94	14,33	27,37	77,87	0,93	18,76	35,73	0,17	0,11	0	10,98
2	Батон школьный	50,2	4,30	1,91	29,27	150,90	8,94	6,09	33,67	0,48	0,98	1,7	1,31	0,05	0	3,41
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	15,94	77,03	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	7,94
	Итого за 'Завтрак '	**550,15**	**15,58**	**25,63**	**82,23**	**616,11**	**105,2**	**59,08**	**238,3**	**2,79**	**49,89**	**118,63**	**7,62**	**0,31**	**5,58**	**75,00**
	Обед															
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	2,21	20,35	110,39	19,35	21,52	55,64	0,89	8,85	268,58	0,31	0,08	6,45	14,22
ТТК 197	Окорочок куриный /1 блюда/	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	2,53	3,13	0	0,31	4,32	0	0,05	0,01	0	11,04
271	Котлеты домашние	90	5,23	12,90	11,53	182,75	12,28	10,16	58,06	0,76	2,96	3,34	2,61	0,15	0,22	55,93
94/2008	Рис припущенный	170	3,94	4,88	41,52	226,42	12,16	26,32	80,12	0,59	21,26	39,22	0,3	0,03	0	19,67
528/1994	Соус красный основной	50	0,38	0,91	3,00	21,39	3,61	2,69	5,85	0,11	0	84	0,51	0,01	0,33	1,77
2	Батон школьный	68,2	5,85	2,60	39,83	205,34	12,16	8,28	45,82	0,65	1,33	2,31	1,78	0,07	0	4,64
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	5,23
	Итого за 'Обед'	**847,74**	**21,93**	**25,31**	**130,30**	**832,08**	**64,96**	**72,83**	**246,8**	**3,39**	**38,73**	**397,58**	**5,58**	**0,36**	**8,11**	**112,50**