

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



[Handwritten signature]



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

[Handwritten signature]

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

№ 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	Каша дружба (рис/пшено)	200/5	5,67	10,42	31,20	242,27	0,90	0,10	0,14	53,50	124,29	34,68	0,76	152,99	0,00	0,00
294/15	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 на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	124,56	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТК 45	Булочка обспная с кокосом	55	4,35	2,09	26,29	143,55	0,94	0,00	0,00	0,00	14,69	9,77	0,57	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	505	22,10	25,66	84,39	660,12	3,87	0,25	0,41	102,11	325,13	181,40	2,63	313,55	13,00	2,80
	ОБЕД															
47/15	Салат из квашенной капусты с яйцом	60/20	3,34	4,73	25,04	76,88	19,51	0,02	0,06	27,30	38,36	12,26	0,69	41,90	1,97	3,51
103/15	Суп картоф. с вермишелью	200	2,15	2,27	13,97	94,60	6,60	0,09	0,05	0,00	15,48	15,34	0,41	54,06	0,00	0,00
304/15	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,70	210,00	0,00	0,03	0,02	0,00	1,37	16,33	0,52	60,95	0,78	6,50
ТТК 12	Фрикадельки в соусе	55/50	8,00	11,40	8,80	170,00	2,09	0,04	0,09	6,37	23,49	22,66	1,33	89,58	4,79	0,00
342/15	Компот из 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	0,03	4,25	10,54	14,53	0,72	44,42	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	785	20,78	26,27	136,36	786,78	29,10	0,27	0,26	37,92	103,42	86,26	4,62	295,31	7,78	10,05
	ПОЛДНИК															
	Груша	200	4,10	6,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,06	4,00	38,00	24,00	4,60	20,00	2,00	0,20
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
685/96	Пирожок с капустой/яйцом	75	4,70	2,90	25,00	146,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,51	0,43	0,08	6,29	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	490	8,87	9,52	60,60	300,00	10,03	0,04	0,06	8,50	51,61	25,83	4,96	29,09	2,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780	51,75	61,45	281,35	1746,90	43,00	0,56	0,73	148,53	480,16	293,49	12,21	637,95	22,78	13,05

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

№ 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															
128/15	Картофельное пюре	200	4,30	12,61	24,79	238,00	24,52	0,16	0,16	40,00	77,80	37,75	1,41	119,60	10,00	1,00
243/15	Тефтели рыбные(горбуша)	60/30	8,92	7,40	10,59	145,13	1,41	0,09	0,09	90,00	49,25	41,20	1,20	158,30	12,60	0,30
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	40	2,64	1,12	17,52	92,00	1,44	0,07	0,03	3,40	18,88	13,31	0,71	35,53	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	545	15,93	21,15	67,90	535,13	27,40	0,32	0,28	133,40	157,03	93,66	3,60	316,23	22,60	1,30
	ОБЕД															
96/15	Рассольник Ленинградский	200	6,61	4,07	19,58	185,80	6,70	0,10	0,08	800,00	23,32	19,34	0,74	74,20	4,20	0,00
128/15	Картофельное пюре	200	4,30	12,61	24,79	238,00	24,52	0,16	0,16	40,00	77,80	37,75	1,41	119,60	10,00	1,00
243/15	Тефтели рыбные(горбуша)	60/30	8,92	7,40	10,59	145,13	1,41	0,09	0,09	90,00	49,25	41,20	1,20	158,30	12,60	0,30
349/15	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,60	124,40	0,02	0,04	32,32	17,56	0,48	31,20	0,00	0,00
772/04	Булочка обсыпная с маком	60	5,04	3,06	28,92	164,80	1,02	0,07	0,05	11,40	4,03	17,60	0,78	53,40	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	750	25,65	27,19	111,51	848,53	34,25	124,82	0,40	941,44	186,72	133,45	4,61	436,70	26,80	1,30
	ПОЛДНИК															
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00	0,08	0,06	16,00	68,00	26,00	0,60	46,00	4,00	1,00
	Сок	200	8,00	7,00	23,00	92,00	4,00	0,20	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80	0,00	2,00	0,00
182/04	Коржик молочный	100	6,80	11,90	66,30	397,00	0,14	0,40	0,70	50,00	15,76	1,88	0,14	154,30	7,50	1,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	500	16,60	19,30	105,50	575,00	124,14	0,68	0,96	66,00	97,76	35,88	3,54	200,30	13,50	2,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795	58,18	67,64	284,91	1958,66	185,79	125,82	1,64	1140,84	441,51	262,99	11,75	953,23	62,90	4,60

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



[Signature]



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

[Signature]

В.С.Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

№ 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															
174/15	Каша манная молочная	200/10	6,07	10,72	32,28	251,05	1,17	0,34	0,13	40,20	133,78	20,30	0,47	114,10	43,12	1,85
382/15	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	124,56	0,48	124,56	13,00	2,80
ТТКЗ	Плюшка московская	100	9,10	8,60	62,90	367,00	0,94	0,13	0,05	29,51	44,58	17,72	1,08	90,25	7,11	5,56
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	510	19,25	22,86	112,76	736,65	3,70	0,53	0,37	94,11	330,58	162,58	2,03	328,91	63,23	10,21
	ОБЕД															
ТТК 51	Салат картофельный с сол.огурцом	60	0,72	8,04	4,74	94,80	0,80	0,04	0,04	92,90	5,53	7,51	0,49	29,50	2,18	0,10
88/15	Щи из сеж.капусты	200	8,69	6,74	6,37	126,25	12,62	0,04	0,04	1000,00	47,44	23,30	1,22	41,60	0,80	0,06
257/96	Каша гречневая вязкая	150	8,30	8,95	37,37	263,00	0,00	0,13	0,07	2,50	24,74	131,74	4,43	102,42	1,13	0,00
405/15	Колбаска "Витаминка"	90/5	15,56	15,74	2,97	213,52	2,71	0,04	0,09	14,48	59,15	30,11	2,90	182,04	8,72	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
405/15	Хлебная булочка	30	2,09	0,73	14,38	72,42	0,00	0,05	0,02	2,55	6,32	8,72	0,43	26,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	750	35,43	40,22	80,83	829,99	16,16	0,30	0,26	1112,43	154,28	202,78	9,75	385,01	12,83	0,16
	ПОЛДНИК															
	Груша	200	4,10	6,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,06	4,00	38,00	24,00	4,60	20,00	2,00	0,20
385/15	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	0,08	0,40	40,00	240,00	28,00	0,20	181,80	17,80	4,00
695/96	Ватрушка с творогом	75	7,80	3,40	25,90	167,00	0,47	0,05	0,12	40,60	13,92	9,19	0,51	101,40	2,44	6,12
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	475	17,70	15,00	56,10	368,00	13,07	0,17	0,58	84,60	291,92	61,19	5,31	303,20	22,24	10,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1735	72,38	78,08	249,69	1934,64	32,93	1,00	1,21	1291,14	776,78	426,55	17,09	1017,12	98,30	20,69

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



[Handwritten signature]



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

[Handwritten signature]

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

№ 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															
210/15	Омлет натуральный	70	6,50	11,59	1,23	135,17	0,12	0,05	0,28	210,00	48,13	7,54	1,23	136,20	14,14	0,35
173/15	Каша пшеничная молочная	200/5	9,72	12,45	49,85	350,45	0,98	0,16	0,33	35,92	165,11	49,86	2,64	251,08	16,30	21,44
379/15	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,95	100,60	1,30	0,83	0,19	0,00	125,78	14,00	0,13	1160,00	0,00	128,20
405/15	Хлебная булочка	30	2,09	0,73	14,38	72,42	0,00	0,05	0,02	2,55	6,32	8,72	0,43	26,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	505	21,47	27,45	81,41	658,64	2,40	1,09	0,82	248,47	345,34	80,12	4,43	1573,93	30,44	149,99
	ОБЕД															
ТТК 37	Салат из крабовых палочек	60	2,70	9,30	7,44	125,40	11,47	0,00	0,01	7,15	29,82	17,53	0,65	46,63	43,07	3,57
82/15	Борщ со свеж.капустой	200	18,72	8,72	13,05	137,45	8,54	0,03	0,06	5,30	47,82	26,50	1,54	46,80	3,68	0,18
202/15	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	202,20	0,00	0,06	0,02	0,00	12,14	8,14	0,81	36,00	0,00	0,00
279/15	Тефтели с рисом и соусом	60/30	7,11	7,29	8,04	125,98	0,40	0,03	0,07	160,50	17,80	14,54	0,68	80,60	3,63	1,09
349/15	Компот из чернослива	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	124,40	0,02	0,04	32,48	23,44	0,70	31,20	0,00	0,00
405/15	Хлебная булочка	40	2,64	1,12	17,52	92,00	1,44	0,08	0,03	4,25	18,88	13,31	0,71	44,42	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	740	37,28	32,30	108,51	815,83	22,58	124,60	0,21	177,24	158,94	103,46	5,09	285,65	50,38	4,84
	ПОЛДНИК															
	Яблоко	200	3,80	8,08	29,60	94,00	20,00	0,06	0,04	10,00	32,00	18,00	4,40	16,00	4,00	0,60
388/15	Напиток из 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
685/96	Пирожок с зел.луком и яйцом	75	4,50	2,80	24,60	143,00	2,70	0,16	0,20	522,20	22,60	3,95	0,29	43,00	1,17	1,81
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	475	8,98	11,15	74,96	325,20	122,70	0,22	0,34	532,20	75,94	25,39	5,32	61,00	5,17	2,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1720	67,73	70,90	264,88	1799,67	147,68	125,91	1,37	957,91	580,22	208,97	14,84	1920,58	85,99	157,24

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



[Handwritten signature]



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

[Handwritten signature]

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

№ 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															
173/15	Каша пшённая молочная	200/10	9,05	11,59	46,47	327,00	1,00	0,23	0,26	36,40	153,76	46,44	2,45	237,20	16,20	4,28
ТТК 15	Котлета домашняя	45	5,90	8,37	3,96	115,20	0,77	0,09	0,04	31,50	11,01	11,63	0,92	53,64	2,47	0,09
378/15	Чай с молоком, с сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,00	0,04	2,20	126,60	15,40	1,33	36,60	0,00	0,00
405/15	Хлебная булочка	30	2,09	0,73	14,38	72,42	0,00	0,05	0,02	2,55	6,32	8,72	0,43	26,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	500	18,56	22,04	80,71	595,62	1,80	0,37	0,36	72,65	297,69	82,19	5,13	354,09	18,67	4,37
	ОБЕД															
47/15	Салат из квашенной капусты	60	0,96	2,71	24,92	48,60	6,32	0,01	0,01	0,00	23,88	8,23	0,35	16,60	0,00	0,00
102/15	Суп картоф. с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	71,16	5,83	0,12	0,04	600,00	34,15	28,45	1,64	69,00	2,00	2,20
257/96	Каша пшённая вязкая	200	8,55	11,49	49,04	333,00	0,00	0,84	0,08	6,00	35,56	62,73	2,07	466,00	9,00	5,40
ТТК 744	Гуляш из филе куриного	50/50	24,10	11,30	11,20	245,00	0,97	0,06	0,08	15,70	47,30	42,51	1,73	117,70	2,61	0,58
ТТК 8	Напиток из сока (50/150)	200	0,00	0,00	47,30	180,00	4,62	0,01	0,01	0,00	29,02	23,49	0,48	0,00	0,00	0,00
405/15	Хлебная булочка	30	2,09	0,73	14,38	72,42	0,00	0,05	0,02	2,55	6,32	8,72	0,43	26,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	790	40,09	30,45	160,07	950,18	17,74	1,09	0,24	624,25	176,23	174,13	6,70	695,95	13,61	8,18
	ПОЛДНИК															
	Банан	200	10,00	11,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	40,00	16,00	84,00	1,20	4,40	0,10	2,00
	Сок	200	8,00	7,00	23,00	92,00	4,00	0,20	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80	0,00	2,00	0,00
ТТК 3	Плюшка "Московская"	75	6,83	6,45	47,18	275,25	0,71	0,12	0,05	0,00	33,44	13,29	0,81	64,50	2,25	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	475	24,83	24,45	112,18	559,25	24,71	0,40	0,35	40,00	63,44	105,29	4,81	68,90	4,35	2,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1765	83,48	76,94	352,96	2105,05	44,25	1,86	0,95	736,90	537,36	361,61	16,64	1118,94	36,63	14,55

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



[Handwritten signature]



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

[Handwritten signature]

В.С.Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

№ 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															
15/15	Сыр порционно	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,15	0,01	0,05	43,20	176,00	7,04	0,20	75,00	0,00	2,18
174/15	Каша рисовая молочная	200/10	5,99	10,86	42,96	294,00	0,96	0,04	0,14	16,40	129,82	36,46	0,60	114,80	2,80	4,93
629/96	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	0,30	0,10	15,20	60,00	22,80	0,01	0,02	2,00	58,74	35,90	0,76	17,20	0,00	0,00
	Пирожки печеные с курагой	65	3,84	1,50	27,30	138,70	0,08	0,07	0,10	220,13	9,70	6,10	0,26	84,07	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	517	14,77	18,37	85,46	564,70	23,99	0,13	0,31	281,73	374,26	85,50	1,82	291,07	2,80	7,11
	ОБЕД															
54/15	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	0,01	0,02	1,26	17,56	10,10	0,89	21,32	3,53	0,37
109/04	Пуштык шюд	200	13,85	5,17	14,55	138,00	0,14	0,04	0,06	48,20	27,15	35,05	1,75	42,80	1,11	0,57
ТТК 52	Перловая каша с овощами	150	2,71	9,11	16,46	161,81	0,84	0,02	0,01	168,00	18,92	15,40	0,62	86,31	36,19	8,72
260/15	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	22,89	221,00	0,92	0,04	0,09	0,00	21,81	22,03	3,06	117,70	4,60	0,06
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	30	2,09	0,73	14,38	72,42	0,00	0,05	0,02	2,55	6,32	8,72	0,43	26,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	755	33,92	35,47	90,00	715,57	5,79	0,16	0,20	220,01	102,86	92,70	7,03	297,58	45,43	9,72
	ПОЛДНИК															
	Груша	200	4,10	6,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,06	4,00	38,00	24,00	4,60	20,00	2,00	0,20
591/96	Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	23,03	111,60	1,80	0,00	0,00	0,00	10,10	2,34	0,06	0,00	0,00	0,00
414/04	Ватрушка с картофелем	75	3,53	1,73	21,45	117,00	0,35	0,50	0,60	12,80	10,32	6,89	0,38	60,60	3,49	2,57
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	475	7,70	8,37	65,08	322,60	12,15	0,54	0,66	16,80	58,42	33,23	5,04	80,60	5,49	2,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1747	56,39	62,21	240,54	1602,87	41,93	0,83	1,17	518,54	535,54	211,43	13,89	669,25	53,72	19,60

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



[Handwritten signature]



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

[Handwritten signature]

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

№ 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															
222/15	Пудинг творожно-манный со сг.мол	70/5	10,87	8,50	27,85	231,70	0,37	0,03	0,07	49,00	152,41	22,67	0,68	56,30	3,71	0,70
173/15	Каша пшеничная молочная	200/5	9,72	12,45	49,85	350,45	0,98	0,16	0,33	35,92	165,11	49,86	2,64	251,08	16,30	21,44
378/15	Чай с молоком, с сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,00	0,04	2,20	126,60	15,40	1,33	36,60	0,00	0,00
405/15	Хлебная булочка	45	2,97	1,26	19,71	103,50	1,62	0,08	0,03	3,82	21,24	14,97	0,79	39,98	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	540	25,08	23,56	113,31	766,65	3,00	0,27	0,47	90,94	465,36	102,90	5,44	383,96	20,01	22,14
	ОБЕД															
47/15	Салат из квашенной капусты	60	0,96	2,71	24,92	48,60	6,32	0,01	0,01	0,00	23,88	8,23	0,35	16,60	0,00	0,00
82/15	Борщ со свеж.капустой	200	18,72	8,72	13,05	137,45	8,54	0,03	0,06	5,30	47,82	26,50	1,54	46,80	3,68	0,18
128/15	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,99	172,86	17,80	0,12	0,12	30,00	41,66	27,40	1,03	89,70	7,50	0,75
ТТК 12	Фрикадельки в соусе	55/50	8,00	11,40	8,80	170,00	2,09	0,04	0,09	6,37	23,49	22,66	1,33	89,58	4,79	0,00
ТТК 8	Напиток из сока (50/150)	200	0,00	0,00	47,30	180,00	4,62	0,01	0,01	0,00	29,02	23,49	0,48	0,00	0,00	0,00
772/04	Булочка обсыпная с маком	40	3,25	1,25	21,04	110,00	0,69	0,05	0,03	7,60	2,69	11,74	0,53	35,60	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	755	34,03	33,23	133,10	818,91	40,06	0,26	0,32	49,27	168,56	120,02	5,26	278,28	15,97	0,93
	ПОЛДНИК															
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00	0,08	0,06	16,00	68,00	26,00	0,60	46,00	4,00	1,00
349/15	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,60	124,40	0,02	0,04	32,32	17,56	0,48	31,20	0,00	0,00
182/04	Коржик молочный	100	6,80	11,90	66,30	397,00	0,14	0,40	0,70	50,00	15,76	1,88	0,14	154,30	7,50	1,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	500	9,38	12,35	110,13	597,80	120,74	124,88	0,78	66,04	116,08	45,44	1,22	231,50	11,50	2,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795	68,49	69,14	356,54	2183,36	163,80	125,41	1,57	206,25	750,00	268,36	11,92	893,74	47,48	25,07

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



[Handwritten signature]



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

[Handwritten signature]

В.С.Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

№ 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	Г, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
174/15	Каша ячневая молочная	200/10	7,31	10,99	39,20	286,37	0,96	0,07	0,11	40,20	162,05	36,46	0,95	133,46	5,42	1,28
294/15	Котлета рубленая из филе куриного	50	8,89	10,68	16,64	173,00	0,49	0,04	0,06	15,60	37,70	13,77	0,91	79,00	3,76	1,86
348/15	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	0,00	0,05	0,02	0,00	20,32	19,36	0,45	38,80	0,00	0,00
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,03	4,25	10,54	14,53	0,72	44,42	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	510	20,03	24,07	109,66	702,27	1,45	0,24	0,22	60,05	230,61	84,12	3,03	295,68	9,18	3,14
	ОБЕД															
67/15	Винегрет овощной с маслом растит	60	0,86	6,03	4,37	75,00	5,78	0,03	0,03	780,00	18,75	11,72	0,50	26,60	1,68	0,00
88/15	Щи из свеж.капусты с окороч.	200/12,5	8,69	6,74	6,37	126,25	12,62	0,04	0,04	1000,00	47,44	23,30	1,22	41,60	0,80	0,06
257/96	Каша ячневая вязкая	150	4,67	7,40	30,17	205,00	0,00	0,40	0,12	0,00	49,03	24,38	0,89	514,50	0,00	56,55
294/15	Котлета рубленая из филе куриного	90	16,00	19,22	29,95	311,40	0,88	0,06	0,11	28,10	67,86	24,79	1,64	142,20	6,76	3,35
ТТК 7	Напиток из лимонов	200	0,10	0,00	22,20	88,00	7,70	0,01	0,00	0,40	37,97	25,04	0,54	3,60	0,00	0,00
405/15	Хлебная булочка	30	2,09	0,73	14,38	72,42	0,00	0,05	0,02	2,55	6,32	8,72	0,43	26,65	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	742,5	32,41	40,12	107,44	878,07	26,98	0,59	0,32	1811,05	227,37	117,95	5,22	755,15	9,24	59,96
	ПОЛДНИК															
	Яблоко	200	3,80	8,08	29,60	94,00	20,00	0,06	0,04	10,00	32,00	18,00	4,40	16,00	4,00	0,60
591/96	Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	23,03	111,60	1,80	0,00	0,00	0,00	10,10	2,34	0,06	0,00	0,00	0,00
685/96	Пирожок с зел.луком и яйцом	75	4,50	2,80	24,60	143,00	2,70	0,16	0,20	522,20	22,60	3,95	0,29	43,00	1,17	1,81
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	475	8,37	10,92	77,23	348,60	24,50	0,22	0,24	532,20	64,70	24,29	4,75	59,00	5,17	2,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1727,5	60,81	75,11	294,33	1928,94	52,93	1,05	0,78	2403,30	522,68	226,36	13,00	1109,83	23,59	65,51

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

Мурчиков

В.С.Чуричков

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

№ 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																
202/15	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	242,64	0,00	0,07	0,02	0,00	14,57	9,77	0,97	43,20	4,42	0,22
82/08	Колбаска "Витаминка"	50/2,5	8,60	8,70	1,64	118,00	0,52	0,02	0,05	8,00	117,20	10,44	0,70	100,60	4,82	0,00
342/15	Компот из 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
ТТК 15	Сдоба с повидлом	75	4,95	4,20	38,18	210,75	1,07	0,07	0,03	7,50	18,25	11,92	0,82	45,80	1,20	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	507,5	20,25	20,00	104,24	685,99	2,49	0,17	0,11	15,50	164,20	37,27	3,44	194,00	10,68	0,26
ОБЕД																
113/15	Суп лапша домашняя с окорочко	200/12,5	19,34	7,21	69,35	147,05	0,40	0,04	0,04	1000,00	30,88	14,15	1,08	31,80	1,60	0,80
257/96	Каша гречневая вязкая	150	8,30	8,95	37,37	263,00	0,00	0,10	0,04	0,00	24,74	131,74	4,43	76,20	0,00	0,00
4016/96	Шницель хлебный	90	13,68	11,88	11,52	417,60	0,92	0,07	0,21	0,00	22,30	54,95	2,52	197,50	8,60	0,00
342/15	Компот из 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	0,03	4,25	10,54	14,53	0,72	44,42	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	702,5	44,96	30,53	170,09	1062,95	2,22	0,30	0,33	1004,25	102,64	220,51	9,70	354,32	10,44	0,84
ПОЛДНИК																
	Груша	200	4,10	6,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,06	4,00	38,00	24,00	4,60	20,00	2,00	0,20
	Сок	200	8,00	7,00	23,00	92,00	4,00	0,20	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80	0,00	2,00	0,00
695/96	Ватрушка с повидлом	75	4,35	2,03	41,78	201,00	0,06	0,07	0,57	2,10	4,70	2,22	0,39	43,70	1,44	1,37
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	475	16,45	15,63	85,38	387,00	14,06	0,31	0,83	6,10	56,70	34,22	7,79	63,70	5,44	1,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685	81,66	66,16	359,71	2135,94	18,77	0,78	1,27	1025,85	323,54	292,00	20,93	612,02	26,56	2,67

Согласовано:

Директор МБОУ №76 "ШБ"



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



В.С.Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

Осенне-зимнее

№ 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															
175/15	Каша дружба (рис/пшено)	200/10	5,81	10,67	31,96	248,18	0,92	0,10	0,14	54,80	127,32	35,53	0,78	156,72	0,00	0,00
ТТК 15	Котлета домашняя	30	3,93	5,58	2,64	76,80	0,51	0,04	0,08	15,50	7,34	7,75	0,61	77,60	3,15	2,61
685/96	Пирожок печеный мясо-капустный	50	4,53	3,47	16,67	117,33	0,29	0,00	0,00	3,48	5,09	2,95	0,28	18,99	1,00	0,00
629/96	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	0,30	0,10	15,20	60,00	22,80	0,01	0,02	2,00	58,74	35,90	0,76	17,20	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	512	14,57	19,82	66,47	502,31	24,52	0,15	0,24	75,78	198,49	82,13	2,43	270,51	4,15	2,61
ТТК 26	Салат "Зимний" с маслом растит.	65	1,62	6,50	4,87	78,60	0,58	0,04	0,07	430,00	14,82	4,41	0,38	46,80	3,17	3,70
157/04	Суп Солянка сборная	200	6,72	6,96	28,32	223,20	3,33	0,06	0,14	19,00	28,75	74,00	2,65	73,40	0,96	1,72
202/15	Макаронны отварные	150	5,45	5,78	30,45	202,20	0,00	0,06	0,02	0,00	12,14	8,14	0,81	36,00	0,00	0,00
ТТК 18	Голубцы "Уралочка"	55/50	6,17	7,22	4,73	108,94	5,15	0,08	0,16	66,90	30,67	14,54	0,83	240,70	9,67	4,05
629/96	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	0,30	0,10	15,20	60,00	22,80	0,01	0,02	2,00	58,74	35,90	0,76	17,20	0,00	0,00
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,95	120,70	0,00	0,08	0,03	4,25	10,54	14,53	0,72	44,42	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	792	23,74	28,89	107,52	793,64	31,86	0,33	0,44	522,15	155,66	151,52	6,15	458,52	13,80	9,47
	ПОЛДНИК															
	Банан	200	10,00	11,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	40,00	16,00	84,00	1,20	4,40	0,10	2,00
388/15	Напиток из 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 32	Шаньга с сыром	65	6,60	6,30	18,80	159,00	0,68	0,09	0,13	53,10	88,06	10,87	0,72	106,30	4,28	5,54
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	465	17,28	17,57	81,56	439,20	120,68	0,17	0,33	93,10	125,40	98,31	2,55	112,70	4,38	7,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1769	55,59	66,28	255,55	1735,15	177,06	0,65	1,01	691,03	479,55	331,96	11,13	841,73	22,33	19,62