

Согласовано:
Директор МБОУ № 76 "ШБ"



Ямилов Р.Г.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	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
	ОБЕД															
45/15	Салат из белокоч.капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,03	5,00	344,67	24,97	15,09	0,47	37,67	3,10	0,23
103/15	Суп картоф. с макар.изд. окорочк.	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
303/15	Каша пшённая вязкая	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,00	0,15	0,02	0,00	14,62	39,86	1,31	113,96	1,00	1,00
294П/15/23	Котлеты "Петушок"	100	17,61	14,17	17,81	253,00	3,00	0,16	0,10	50,44	27,71	53,19	2,19	175,67	0,89	2,69
.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
1/15/23	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,25	57,50	0,00	0,10	0,06	0,00	31,35	10,25	0,09	32,25	0,00	7,20
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	905	36,19	29,61	116,13	870,63	28,75	0,62	5,30	416,21	231,88	158,45	6,25	475,87	9,72	11,29

Согласовано:

Директор МБОУ № 76 "ШБ"



Ямилов Р.Г.

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	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
	ОБЕД															
47/15/22	Салат из квашеной капусты	100	1,80	5,07	46,62	90,62	11,82	0,00	0,08	45,33	44,67	15,40	0,65	69,83	3,28	5,85
96/15	Рассольник Ленингр. с окор.	250/10	7,84	7,31	12,02	150,81	8,38	0,10	0,08	5,70	35,58	28,66	1,38	73,27	2,89	4,70
312/15	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	0,19	0,15	0,00	49,30	37,00	1,35	115,46	11,40	0,60
239/15/22	Тефтели рыбные с соусом томат.	70/30	10,90	12,20	8,79	199,99	0,05	0,18	0,11	34,40	3,25	7,99	4,38	137,30	29,95	0,07
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
1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,07	25,80	0,00	5,76
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	900	27,78	31,45	142,53	832,62	44,46	0,59	0,49	85,43	181,72	109,37	8,86	459,42	48,64	16,98

Согласовано:
Директор МБОУ № 76 "ШБ"



Ямилов Р.Г.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ОБЕД															
37/15/22	Салат "Деревенский"	100	1,37	7,93	8,52	110,83	7,18	0,05	0,03	0,75	24,72	19,45	0,70	19,97	2,00	0,08
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
303/15	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194,00	0,00	0,15	0,08	0,00	11,26	96,04	3,23	145,16	0,00	0,13
268К/15/23	Шницель «Новинка»	100	14,29	19,99	16,67	303,33	1,14	0,10	0,18	21,33	24,04	29,24	2,66	149,00	2,10	10,47
346/15	Компот из мандаринов	200	0,40	0,10	33,69	138,80	7,60	0,03	0,02	0,00	23,52	6,63	0,14	8,50	0,08	0,03
1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,07	25,80	0,00	5,76
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	900	33,36	42,86	115,90	992,27	16,42	0,49	0,43	40,28	147,12	178,72	8,48	421,87	7,30	17,47

Согласовано:
Директор МБОУ № 76 "ШБ"



Ямилов Р.Г.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ОБЕД															
59/15	Салат из моркови с черносливом	100	1,53	0,25	20,30	89,60	3,15	0,05	0,08	1570,83	39,80	53,36	1,26	61,00	0,00	0,00
102/15	Суп картоф.с бобовыми и окор.	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
203/15/22	Макароны отварные	190	5,82	4,94	31,16	239,40	0,00	0,08	0,02	0,00	1,91	8,86	4,07	48,76	1,02	0,00
234С/04/22	Биточки мясные Ёжик в соусе	60/50	9,86	14,67	5,32	183,13	0,08	0,12	0,07	24,11	3,36	5,19	0,18	84,33	4,73	0,21
344/15/22	Компот из яблок и чернопл. ряб.	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
1/15/23	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,25	57,50	0,00	0,10	0,06	0,00	31,35	10,25	0,09	32,25	0,00	7,20
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	905	31,82	27,90	121,31	913,44	11,13	0,62	0,34	1613,14	145,34	129,23	9,57	355,38	9,28	9,68

Согласовано:
Директор МБОУ № 76 "ШБ"



Ямилов Р.Г.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ОБЕД															
45/15	Салат из белокоч.капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,03	5,00	344,67	24,97	15,09	0,47	37,67	3,10	0,23
82/15	Борщ с капустой и картоф.	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
199/15/22	Гороховое пюре	180	15,79	6,00	40,60	277,98	0,00	0,49	0,10	10,80	109,24	71,57	5,44	124,20	0,00	0,00
271С/15/22	Котлета мясная домашняя	100	16,03	17,62	9,54	254,96	0,14	0,21	0,13	3,78	17,02	20,84	2,06	160,67	1,70	17,99
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
1/15/23	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,25	57,50	0,00	0,10	0,06	0,00	31,35	10,25	0,09	32,25	0,00	7,20
1/15/23	Хлеб дарницкий	25	1,63	0,25	10,25	50,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,50	5,00	0,73	23,00	1,40	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	880	39,22	32,34	117,68	919,44	28,52	0,93	5,38	359,25	269,13	166,44	10,50	454,29	12,38	26,45

Согласовано:
Директор МБОУ № 76 "ШБ"



Ямилов Р.Г.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ОБЕД															
40/15/22	Салат "Зимний" с маслом раст.	100	2,70	10,00	7,50	131,00	0,90	0,07	0,12	19,80	22,80	6,78	0,58	78,00	5,28	6,17
109/04	Суп Пуштыге шыд	250	3,61	3,98	16,94	129,70	12,00	0,09	0,06	26,30	35,95	32,60	1,45	115,52	4,46	0,27
205/15/22	Каша перловая с овощами	180	15,05	11,22	36,72	307,98	2,70	0,05	0,03	99,63	113,51	86,03	5,36	145,32	1,33	18,61
268С/15/22	Шницель	100	14,99	14,91	13,08	249,88	0,00	0,26	0,13	0,00	9,70	31,32	2,32	128,44	5,83	0,00
344/15/22	Напиток "Здоровье"	200	0,10	0,10	23,30	91,00	6,87	0,01	0,01	1,30	35,84	24,84	0,64	3,60	24,48	0,07
1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,07	25,80	0,00	5,76
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	870	39,25	40,61	115,54	995,56	22,47	0,58	0,41	147,03	246,40	193,77	11,00	515,08	42,50	30,88

Согласовано:

Директор МБОУ № 76 "ШБ"



Ямилов Р.Г.

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ОБЕД															
52/15	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,03	0,05	2,50	35,46	20,70	1,32	52,38	8,62	0,00
88/15	Щи из св. капусты с картоф., окор.	250/10	7,59	7,17	7,94	133,31	15,78	0,07	0,07	5,70	55,68	26,61	1,28	65,54	2,93	0,36
312/15	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	0,19	0,15	0,00	49,30	37,00	1,35	115,46	11,40	0,60
324/96/22	Котлеты рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,66	0,09	0,14	33,10	71,88	41,50	1,46	159,80	38,82	11,38
330/15	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37,05	0,02	0,02	0,05	56,20	13,65	2,64	0,10	34,20	0,04	0,15
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
1/15/23	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,70	69,00	0,00	0,12	0,08	0,00	37,50	12,30	0,11	38,70	0,00	8,64
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	960	30,61	30,85	114,97	867,36	47,32	0,56	0,56	97,50	287,39	152,87	6,65	503,84	62,93	21,13

Согласовано:
Директор МБОУ № 76 "ШБ"



Ямилов Р.Г.

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ОБЕД															
47/15/22	Салат из квашеной капусты	100	1,80	5,07	46,62	90,62	11,82	0,00	0,08	45,33	44,67	15,40	0,65	69,83	3,28	5,85
99/15	Суп из овощей с окорочком	250/10	7,41	7,21	9,19	138,81	10,38	0,08	0,07	5,70	41,28	25,23	1,23	65,82	4,46	0,23
303/15	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194,00	0,00	0,15	0,08	0,00	11,26	96,04	3,23	145,16	0,00	0,13
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
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
1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,07	25,80	0,00	5,76
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	900	33,79	30,62	132,55	826,43	24,00	0,62	0,39	51,03	155,99	168,01	7,61	458,03	11,38	12,14

Согласовано:
 Директор МБОУ № 76 "ШБ" _____
 для документов

Ямилов Р.Г.

Утверждено:
 Директор ООО "Школьник" _____

Чуричков В.С.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: четверг
 Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Р	І, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ОБЕД															
1/04(УНК)	Салат "Удмуртский"	100	3,65	11,28	6,07	144,32	12,85	0,07	0,03	79,00	21,90	16,40	1,08	43,83	1,33	0,30
82/15	Борщ с капустой, 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
305/15	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	10,68	0,06	0,07	5,70	56,16	30,61	1,68	71,14	6,18	1,03
278/15/22	Тефтели мясные (1 вариант)	70/30	8,38	11,80	10,68	160,12	0,06	0,08	0,12	52,42	27,27	26,40	1,25	110,92	0,50	9,72
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
1/15/23	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,07	25,80	0,00	5,76
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	880	27,60	35,83	117,36	892,54	34,87	0,39	0,38	142,82	222,41	133,78	6,82	363,13	15,31	17,84

Согласовано:
 Директор МБОУ № 76 "ШБ" _____ Ямилов Р.Г.



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



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: пятница
 Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	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
	ОБЕД															
67/15	Винегрет овощной (капуста кв.)	100	1,40	10,03	7,28	125,00	9,63	0,05	0,00	0,00	31,23	19,53	0,83	43,17	2,80	0,00
157/04/22	Суп Солянка сборная мясная	250	9,36	8,70	35,40	279,00	4,16	0,08	0,17	23,80	35,94	92,50	3,31	91,80	1,20	2,15
203/15/22	Макароны отварные	190	5,82	4,94	31,16	239,40	0,00	0,08	0,02	0,00	1,91	8,86	4,07	48,76	1,02	0,00
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
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
1/15/23	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,25	57,50	0,00	0,10	0,06	0,00	31,35	10,25	0,09	32,25	0,00	7,20
1/15/23	Хлеб дарницкий	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	4,00	0,58	18,40	1,12	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	890	27,48	32,86	127,29	980,87	18,80	0,45	0,32	40,50	137,06	161,16	10,07	313,80	13,81	9,42