

Согласовано:
Директор МБОУ №76 "ШБ"



В.С. Чуричков

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ 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	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
											12	13	14	15	16	17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
15/15/22	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,30	0,07	0,01	0,04	21,00	100,00	5,50	0,07	60,00	0,00	1,46
173/15/22	Каша пшеничная молочная	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
294П/15/23	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
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
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	517	22,90	22,03	81,53	548,45	5,55	0,28	0,33	104,81	285,80	86,15	4,30	370,72	14,30	5,74
	ОБЕД															
51/15	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	4,34	10,84	80,40	3,32	0,04	0,05	90,30	3,11	18,50	1,00	44,76	0,58	0,61
103/15	Суп картоф. с макар. изделиями и окор	250/12,5	9,97	5,62	17,51	172,70	8,25	0,12	0,08	7,13	37,24	32,88	1,69	88,26	2,17	0,17
303/15	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	0,98	85,47	0,75	0,74
294П/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
.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	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	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	802,5	33,91	28,12	108,30	812,22	14,67	0,55	0,33	158,23	198,86	145,65	6,97	434,59	6,86	9,70

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

№ 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																
210/15/22	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	
173/15/22	Каша геркулесовая молочная	200/15	8,34	16,72	37,71	336,00	0,96	0,18	0,16	53,07	151,42	70,80	1,74	234,03	18,83	1,87	
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	
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	19,03	30,51	67,07	625,55	2,66	0,30	0,56	191,34	351,17	101,62	3,41	477,48	42,04	5,26	
	ОБЕД																
47/15/22	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	
96/15	Рассольник Ленинградский с окорочком	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	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	
239/15/22	Тефтели рыбные (горб.) с соусом тома	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	
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	0,72	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	800	25,72	26,96	111,31	718,52	32,50	0,53	0,41	59,39	152,24	92,82	8,51	381,95	41,16	13,90	

Согласовано:
Директор МБОУ №76 "ШБ"



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков
В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ 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															
223/15/22	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100/15	18,66	13,35	25,32	296,00	0,41	0,07	0,29	95,80	197,07	28,68	0,85	205,00	10,39	22,23
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
378/15	Чай с молоком и сахаром	200/15	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
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	500	26,26	20,21	71,94	575,00	1,74	0,25	0,52	105,80	335,92	118,71	3,92	419,67	12,49	22,55
	ОБЕД															
37/15/22	Салат "Деревенский"	70	0,96	5,55	5,96	77,58	5,03	0,04	0,02	0,53	17,30	13,62	0,53	13,98	1,40	0,06
113/15/22	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
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
268К/15/23	Шницель "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
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	0,72	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	812,5	31,45	37,37	104,84	891,58	14,16	0,44	0,38	39,36	136,10	147,08	7,99	368,83	6,49	16,36

Согласовано:
Директор МБОУ №76 "ШБ"



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С.Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ 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															
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
203/15/22	Макароны отварные	150	4,60	3,90	24,60	189,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,51	7,00	3,21	46,20	0,96	0,00
234С/04/22	Биточки мясные "Ежик" 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
344/15/22	Компот из яблук и черноплодной рябины	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	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	25,80	0,00	5,76
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	500	16,38	18,93	69,41	544,69	8,98	0,28	2,15	174,47	56,01	33,85	5,14	177,40	7,38	6,14
	ОБЕД															
59/15	Салат из моркови с черносливом	65	1,00	0,16	13,20	58,24	2,05	0,03	0,05	1021,04	25,87	34,68	0,82	39,65	0,00	0,00
102/15	Суп картофель. с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,24	0,09	7,13	50,72	41,18	2,61	108,78	1,83	2,18
203/15/22	Макароны отварные	150	4,60	3,90	24,60	189,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,51	7,00	3,21	46,20	0,96	0,00
234С/04/22	Биточки мясные "Ежик" 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
344/15/22	Компот из яблук и черноплодной рябины	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	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	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	807,5	30,93	26,04	104,81	821,47	10,02	0,56	0,30	1064,77	126,21	107,67	8,96	329,16	9,09	8,23

Согласовано:
Директор МБОУ №76 "ШБ"



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков
В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
15/15/22	Сыр порционно	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
173/15/22	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
271С/15/22	Котлета мясная домашняя	55	8,82	9,69	5,25	140,23	0,08	0,12	0,07	2,08	9,36	11,46	1,13	88,37	0,94	9,89
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
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	515	22,98	25,26	74,77	618,73	1,18	0,27	0,29	85,88	321,03	68,04	4,10	405,37	8,90	13,85
	ОБЕД															
42/15/22	Салат "Зимний" со свеж.огурцом	75	1,81	10,88	6,12	130,01	6,54	0,06	0,07	53,63	20,99	13,17	1,04	49,88	4,25	3,14
82/15	Борщ со свеж. кап., картоф. и окорочк	200/10	7,26	6,16	8,79	126,56	8,54	0,05	0,06	5,70	46,21	25,38	1,43	60,22	4,94	0,82
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
271С/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
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	0,72	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	765	40,18	38,82	102,96	922,54	15,81	0,83	0,42	71,73	234,47	146,71	10,63	424,30	11,84	25,91

Согласовано:
Директор МБОУ №76 "ШБ"



В.С. Чуриков

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуриков В.С. Чуриков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
174/15/22	Каша рисовая молочная	200/10	5,90	7,20	52,83	268,00	0,96	0,06	0,14	52,31	129,77	36,42	0,51	155,54	18,94	9,83
294/15/22	Котлеты 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
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
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	507	17,31	19,47	89,63	572,30	4,33	0,12	0,21	95,99	189,24	56,56	2,11	269,96	19,93	11,27
	ОБЕД															
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
109/04	Суп Пуштые 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
205/15/22	Каша перловая с овощами	150	12,54	9,35	30,60	256,65	2,25	0,04	0,02	83,30	94,59	71,69	4,47	121,10	1,11	15,51
268С/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
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	0,72	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	802,5	40,66	33,64	105,62	898,27	25,11	0,50	0,32	119,53	233,02	187,55	11,29	452,13	41,59	21,61

Согласовано:
Директор МБОУ №76 "ШБ"



В.С. Чурчиков

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С. Чурчиков
В.С. Чурчиков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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																
210/15/22	Омлет натуральный	75	5,89	11,25	1,82	137,25	0,12	0,04	0,23	131,39	50,47	7,94	1,10	122,18	11,78	0,68	
173/15/22	Каша пшеничная молочная	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	
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	
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	505	20,42	26,35	75,93	568,85	2,71	0,27	0,63	209,86	359,05	78,28	4,25	443,64	38,59	6,28	
	ОБЕД																
37/22	Салат из крабовых палочек с кукурузо	65	2,93	10,08	8,76	135,85	12,43	0,02	0,08	38,24	32,31	18,99	0,70	43,99	3,07	5,90	
88/15	Щи из св. капусты, картоф. и окороч.	200/10	7,23	6,18	6,36	115,36	12,62	0,06	0,06	5,70	45,83	22,18	1,11	55,74	2,34	0,29	
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	
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	
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	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	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	805	28,70	31,41	100,60	804,71	43,82	0,44	0,50	129,94	242,38	129,23	5,98	427,89	50,06	22,79	

Согласовано:
Директор МБОУ №76 "ШБ"



В.С. Чуричков

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ 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															
223/15/22	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,62	12,08	23,50	271,80	0,32	0,06	0,23	88,70	151,16	24,28	0,96	171,30	9,34	21,78
174/15/22	Каша ячневая молочная	150/5	5,65	8,12	30,71	159,00	0,75	0,09	0,06	18,32	126,12	28,61	0,73	171,88	3,15	0,36
378/15	Чай с молоком и сахаром	200/15	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
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	26,29	22,05	80,31	563,80	2,40	0,21	0,46	117,02	407,68	70,89	2,34	448,98	14,59	22,37
	ОБЕД															
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
99/15	Суп из овощей с окорочком	200/10	7,09	6,21	7,36	119,76	8,30	0,07	0,06	5,70	34,31	21,08	1,07	55,96	3,57	0,18
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
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	0,72	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	765	31,31	26,18	107,56	727,66	17,78	0,58	0,33	35,16	130,58	134,46	7,06	387,44	9,34	10,00

Согласовано:
Директор МБОУ №76 "ШБ"



В.С. Чуричков

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков
В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ 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															
173/15/22	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
82/08/22	Колбаска "Витаминка"	50/2,5	8,64	8,54	1,64	116,79	2,71	0,05	0,09	292,40	32,79	30,11	1,61	70,11	1,38	1,76
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
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	502,5	18,90	20,38	71,21	576,79	3,70	0,20	0,27	345,95	205,65	78,56	4,48	298,41	9,34	3,53
	ОБЕД															
1/04УНК	Салат "Удмуртский"	65	2,37	7,33	3,95	93,81	8,35	0,05	0,02	51,35	14,24	10,66	0,70	28,49	0,86	0,20
82/15	Борщ со свеж. кап., картоф. и окорочки	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	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
278/15/22	Тефтели мясные (1 вариант)	60/30	7,23	10,38	9,24	139,30	0,06	0,07	0,10	52,10	23,62	23,02	1,11	95,90	0,50	8,37
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	0,72	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	805	24,44	29,60	106,47	781,22	19,69	0,32	0,30	109,15	157,36	113,06	5,78	322,23	11,81	15,36

Согласовано:
Директор МБОУ №76 "ШБ"



Ольга РТ Давыдова

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ №76 "ШБ"

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ 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															
51/15/22	Салат из свеклы с изюмом	55	0,76	2,67	7,59	57,47	2,93	0,03	0,02	0,83	20,25	15,14	0,70	33,44	3,12	0,00
204/15/22	Макароны 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
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
379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	0,04	0,16	20,00	125,78	14,00	0,13	90,00	0,00	0,00
1/15/23	Батон подмосковный	20	1,50	0,50	10,20	52,00	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	2,60	0,24	13,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	535	18,97	19,82	67,14	563,19	6,36	0,26	0,29	49,03	225,09	64,63	5,43	280,36	11,57	0,73
	ОБЕД															
67/15	Винегрет овощной (квашеная капуста)	60	0,84	6,02	4,37	75,00	5,78	0,03	0,00	0,00	18,74	11,72	0,50	25,90	1,68	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	150	4,60	3,90	24,60	189,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,51	7,00	3,21	46,20	0,96	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	20	1,50	0,20	9,80	46,00	0,00	0,08	0,05	0,00	25,00	8,20	0,72	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	805	25,32	27,76	115,37	868,97	14,95	0,39	0,31	40,50	117,82	149,44	9,51	287,52	12,63	7,98