

Согласовано:
 Директор МБОУ № 76 "ШБ"

Ямилов Р.Г.



ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

МЕНЮ

Утверждено:
 Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.



День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ТТК 174/15/24	Каша вяз.молоч.из рисовой крупы	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				
ТТК 271С/15/22	Котлета мясная домашняя	50	8,02	8,81	4,77	127,48	0,07	0,11	0,07	1,89	8,51	10,42	1,03	80,34	0,85	9,00				
ТК 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				
ТТК 1/15/23	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	502	15,55	16,55	82,92	503,48	3,86	0,20	0,24	56,20	156,28	51,84	2,14	266,08	19,79	18,83				
	ОБЕД																			
ТК 45/15	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,85	45,30	12,83	0,02	3,75	258,50	18,73	11,32	0,35	28,25	2,33	0,17				
ТК 103/15	Суп картоф. с макар.изд. окор.	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				
ТК 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				
ТТК 268К/15/23	Шницель «Новинка»	90	9,36	13,69	12,00	209,08	1,03	0,09	0,16	19,20	21,64	26,32	2,39	134,10	1,89	9,42				
ТТК 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				
ТТК 1/15/23	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				
ТТК 1/15/23	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	815	25,33	25,89	111,86	797,46	22,51	0,39	4,10	298,80	201,02	104,91	6,16	365,07	12,10	15,52				

Согласовано:

Директор МБОУ № 76 "ШБ"

Ямилгов Р.Г.



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.



Утверждено:

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	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	Мг	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг							
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
ТТК 08/08/22	Салат "Сказка"	60	0,51	8,00	13,94	131,61	2,70	0,03	0,02	546,88	17,54	13,50	0,88	21,60	0,55	0,11							
ТТК 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							
ТТК 278К/15/23	Тефтели Ароматные в соусе сметан.	60/30	10,08	10,21	11,34	178,13	2,57	0,06	0,08	50,14	27,80	17,88	1,91	100,54	2,30	1,18							
ТТК 388/15	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							
ТТК 1/15/23	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 ПРИЁМ	520	17,37	23,67	75,94	596,14	105,27	0,29	0,31	597,02	100,13	115,05	6,56	258,81	2,85	7,14							
	ОБЕД																						
ТТК 08/08/22	Салат "Сказка"	60	0,51	8,00	13,94	131,61	2,70	0,03	0,02	546,88	17,54	13,50	0,88	21,60	0,55	0,11							
ТТК 102/15	Суп картоф. с бобовыми, окороч.	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							
ТТК 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							
ТТК 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							
ТТК 349/15/24	Компот из смеси 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							
ТТК 1/15/23	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							
ТТК 1/15/23	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	810	35,65	32,10	107,40	897,02	11,25	0,78	0,36	587,78	149,32	171,87	8,85	447,33	5,78	8,27							

Согласовано:
Директор МБОУ № 76 "ШБ"

Ямилов Р.Г.



День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.



№ п/п	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
ТТК 210/15/23	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								
ТТК 174/15/24	Каша вязк.молоч. из ячневой кр.	220	7,80	11,24	42,08	269,50	1,03	0,12	0,10	26,05	173,46	39,17	1,00	236,67	4,52	0,51								
ТТК 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								
ТТК 1/15/23	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	505	18,49	25,05	71,36	553,05	2,73	0,24	0,50	164,32	373,21	69,99	2,67	480,12	27,73	3,90								
	ОБЕД																							
ТТК 37/22	Салат из краб. палочек с кукур.	60	2,70	9,30	7,44	125,40	11,47	0,02	0,07	35,30	29,82	17,53	0,65	40,60	2,83	5,45								
ТТК 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								
ТТК 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								
ТТК 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								
ТТК 344/15/24	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								
ТТК 1/15/23	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								
ТТК 1/15/23	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	29,02	29,84	101,26	804,96	34,68	0,42	0,45	90,10	209,83	114,91	5,64	378,24	51,02	22,90								

Согласовано:
МБОУ № 76 "ШБ"

Директор

Ямилов Р.Г.



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.



День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рен	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ТК 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				
ТК 203СМ/15/22	Макаронны отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,57	7,02	3,22	38,50	0,80	0,00				
ТК 234С/04/22	Биточки мясные "Ёжик" 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				
ТК 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				
ТК 1/15/23	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 ПРИЁМ	500	16,43	18,86	67,74	538,89	9,83	0,28	2,14	162,37	49,14	29,24	4,34	167,70	6,66	6,12				
	ОБЕД																			
ТК 47/15/22	Салат из квашеной капусты	60	1,08	3,04	27,97	54,55	7,09	0,00	0,05	27,20	26,80	9,24	0,39	41,90	1,97	3,51				
ТК 109/04	Суп Пуштыге шыд с окорочком	200/10	8,71	5,40	13,59	147,32	9,60	0,08	0,07	26,74	35,19	30,56	1,61	108,96	3,57	0,22				
ТК 203СМ/15/22	Макаронны отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,57	7,02	3,22	38,50	0,80	0,00				
ТК 234С/04/22	Биточки мясные "Ёжик" 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				
ТК 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				
ТК 1/15/23	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				
ТК 1/15/23	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	750	27,02	26,22	116,19	757,80	19,68	0,37	0,27	78,44	104,74	67,00	6,73	321,89	12,08	9,76				

Согласовано:
 Директор МБОУ № 76 "ШКОЛЬНИК"



Ямилгов Р.Г.

День: пятница
 Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

МЕНЮ

ООО "ШКОЛЬНИК" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

Утверждено:
 Директор ООО "ШКОЛЬНИК"



Чуричков В.С.

№ 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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ТТК 173/15/24	Каша вязк. молоч. из пшеничной кр.	210	8,80	7,84	45,38	287,60	0,98	0,13	0,16	53,61	149,18	45,44	2,39	215,48	8,16	1,81				
ТТК 294/15/22	Котлеты рублен. 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				
ТТК 378/15	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				
ТТК 1/15/23	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	21,60	21,46	82,80	604,90	2,85	0,22	0,37	105,29	321,05	78,58	4,04	405,50	11,25	3,48				
	ОБЕД																			
ТТК 52/15	Салат из свеклы отварной	65	0,92	3,91	5,37	60,32	4,32	0,02	0,03	1,63	23,05	13,46	0,86	34,05	5,60	0,00				
ТТК 88/15	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	0,00	49,25	22,13	0,83	49,00	2,93	0,36				
ТТК 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				
ТТК 295Ш/15/22	Котлеты из филе окорочков	90	18,73	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				
ТТК 349/15/22	Компот из изюма и кураги	200	0,49	0,07	24,13	100,20	0,20	0,01	0,01	36,40	17,00	9,45	0,46	9,20	0,22	0,14				
ТТК 1/15/23	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				
ТТК 1/15/23	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	795	37,91	33,40	103,95	914,59	20,30	0,74	0,32	92,43	246,13	151,42	11,88	398,05	10,67	8,68				

Согласовано:
Директор МБОУ № 76 "ШБ"



Ямилов Р.Г.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: понедельник
Неделя: втора

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

№ рецепта	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	ЗАВТРАК	3	4	-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
ТТК 173/15/22	Каша вязк. молоч. из пшениной кр.	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							
ТТК 268С/15/22	Шницель	55	8,24	8,20	7,19	137,43	0,00	0,14	0,07	0,00	5,34	17,23	1,28	70,64	3,21	0,00							
ТТК 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							
ТТК 1/15/23	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	507	18,82	19,80	78,84	506,43	3,83	0,32	0,30	56,07	175,90	68,63	4,31	284,74	17,02	2,80							
	ОБЕД																						
ТТК 43/15/22	Салат из белокоч. капусты с яйцом	60/10	2,06	3,10	4,96	51,99	10,26	0,02	3,05	231,80	20,48	10,25	0,53	41,80	3,88	6,55							
ТТК 103/15	Суп картоф. с макар. изд. окор.	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							
ТТК 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							
ТТК 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							
ТТК 342/15/23	Компот из св. плодов (яблоки)	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 1/15/23	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							
ТТК 1/15/23	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	810	31,64	27,15	101,49	792,59	19,41	0,60	3,38	237,50	116,06	159,58	8,86	398,99	12,66	12,61							

Согласовано:
 Директор МБОУ № 76 "ШБ"

Ямилов Р.Г.



День: вторник
 Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

МЕНЮ

Утверждено:
 Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.



№ рецепта	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
ТТК 222/15/22	Пудинг творожно-манный с повидл.	75/15	8,82	6,20	20,10	170,61	0,18	0,05	0,20	222,38	75,68	14,57	0,74	135,95	14,78	0,22							
ТТК 173/15/22	Каша вяз. мол. из хл. овс. "Геркулес"	200/5	8,24	9,42	37,61	270,00	0,96	0,18	0,15	51,87	150,22	70,76	1,72	232,13	18,83	1,87							
ТТК 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							
ТТК 1/15/23	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	530	18,63	16,16	82,83	546,61	1,17	0,25	0,36	274,25	240,80	89,33	2,98	383,88	33,61	2,09							
	ОБЕД																						
ТТК 37/15/22	Салат "Деревенский"	65	0,89	5,15	5,56	72,04	4,67	0,03	0,02	0,49	16,07	12,64	0,46	12,98	1,30	0,05							
ТТК 82/15	Борщ со св. капуст., 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							
ТТК 304/15/22	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							
ТК 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							
ТТК 349/15/24	Компот из смеси 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							
ТТК 1/15/23	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							
ТТК 1/15/23	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	815	27,82	30,46	103,40	840,15	18,07	0,51	0,30	56,89	148,37	96,19	8,25	368,64	11,56	14,23							

Согласовано:

Директор МБОУ № 76 "ШБ"

Ямилов Р.Г.



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

День: среда
Неделя: вторая

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

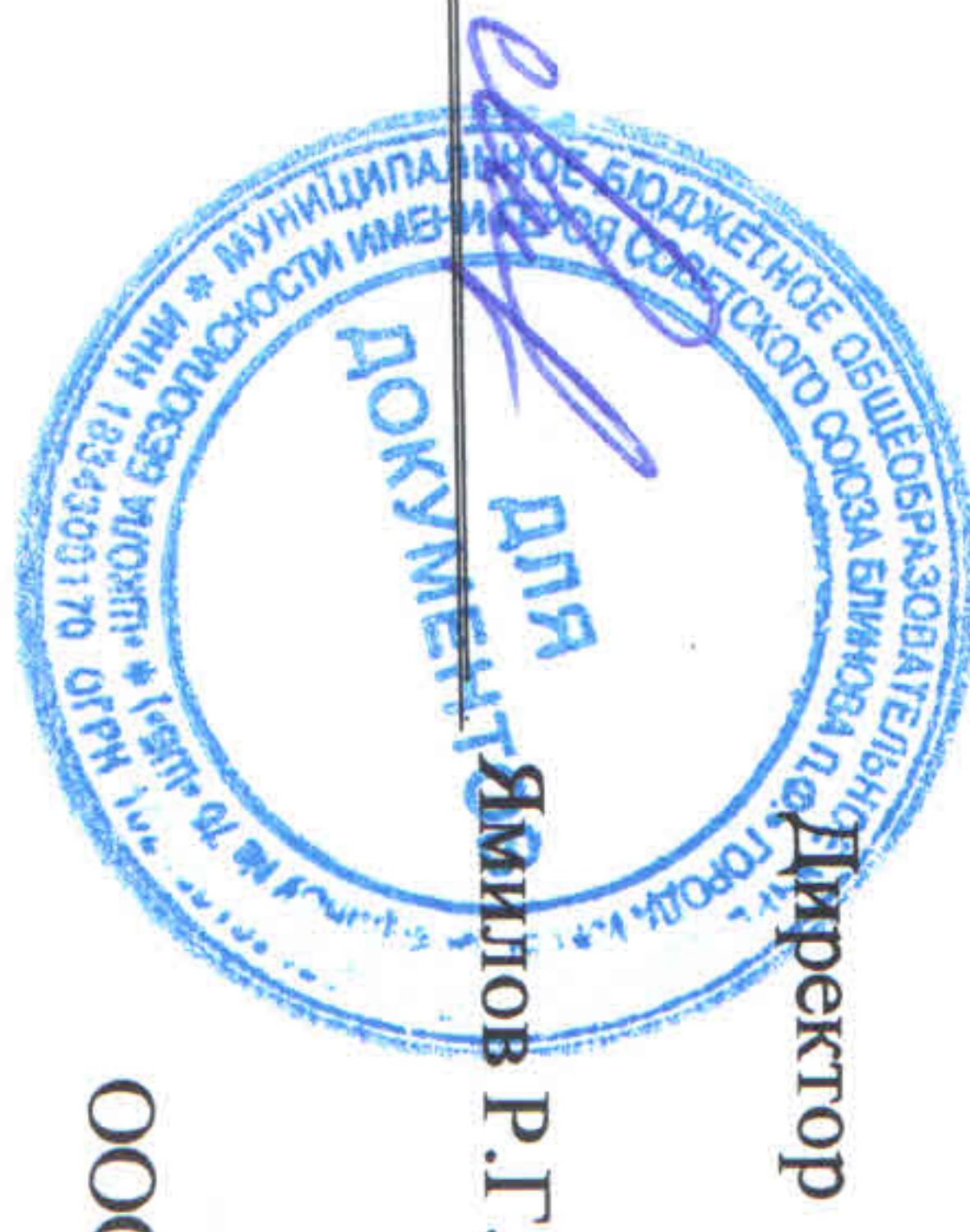
МЕНЮ



Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
ТК 45/15	Салат из белокочанной капусты	55	0,72	1,79	3,56	33,22	9,41	0,02	2,75	189,57	13,73	8,30	0,26	20,72	1,71	0,13							
ТК 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							
ТК 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							
ТК 528/96	Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,05	0,01	0,01	50,20	1,74	2,74	0,25	5,80	0,50	0,30							
ТК 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							
ТК 1/15/23	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 ОБЕД	545	17,36	16,01	72,44	501,07	31,13	0,34	3,05	269,97	151,42	87,22	3,63	286,72	45,72	16,95							
ТК 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							
ТК 96/15	Рассольник Ленинградский с окор.	250/12,5	9,30	7,87	12,03	161,70	8,38	0,10	0,08	7,13	37,19	29,78	1,49	77,41	2,89	4,70							
ТК 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							
ТК 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							
ТК 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							
ТК 1/15/23	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							
ТК 1/15/23	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	807,5	28,10	23,75	120,09	715,25	37,73	0,43	0,43	66,79	205,78	119,97	5,61	401,40	49,65	25,02							

Согласовано:
МБОУ № 76 "ШБ"



Директор

Ямилев Р.Г.

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

№ рецепта	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ТТК 175/15/22	Каша вяз. мол. "Дружба" из риса и пшен.	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	0,97	0,11	0,12	27,40	133,38	37,22	0,82	154,82	16,57	8,61				
ТТК 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				
ТК 378/15	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				
ТТК 1/15/23	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	18,79	20,84	69,30	526,15	3,95	0,26	0,35	65,14	279,02	84,47	2,67	357,24	19,16	10,32				
	ОБЕД																			
ТТК 40/15/22	Салат "Зимний" с маслом растит.	65	1,76	6,50	4,88	85,15	0,59	0,05	0,08	12,87	14,82	4,41	0,38	50,70	3,43	4,01				
ТК 88/15	Щи из св. капусты с картоф., окор.	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				
ТТК 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				
ТТК 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				
ТК 388/15	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				
ТТК 1/15/23	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				
ТТК 1/15/23	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	807,5	43,34	32,65	102,31	870,30	119,07	0,77	0,48	74,40	238,02	155,29	10,20	428,18	8,28	12,55				

Согласовано:
МБОУ № 76 "ШБ"

Директор
Ямалов Р.Г.



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ № 76 "ШБ"

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



День: пятница
Неделя: вторник
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	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	Мg	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг							
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
ТК 52/15	Салат из свеклы отварной	35	0,49	2,10	2,89	32,48	2,33	0,01	0,02	0,88	12,41	7,25	0,46	18,33	3,02	0,00							
ТК 204СМ/15/22	Макаронны отварные с сыром	150/5	5,97	5,28	26,65	213,15	0,04	0,06	0,04	11,90	51,57	9,77	3,26	68,50	0,80	0,73							
ТК 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							
ТК 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							
ТК 1/15/23	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	515	16,38	16,34	75,35	559,60	5,06	0,28	0,20	29,08	145,05	65,92	6,03	209,95	11,47	6,49							
	ОБЕД																						
ТК 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							
ТК 157/04/22	Суп Солянка сборная мясная	200	7,49	6,96	28,32	223,20	3,33	0,06	0,14	19,04	28,75	74,00	2,65	73,44	0,96	1,72							
ТК 203СМ/15/22	Макаронны отварные	150	4,65	3,95	26,65	196,00	0,00	0,06	0,02	0,00	1,57	7,02	3,22	38,50	0,80	0,00							
ТК 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							
ТК 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							
ТК 1/15/23	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							
ТК 1/15/23	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	755	24,22	23,70	115,22	830,05	10,01	0,37	0,34	36,84	136,27	146,34	9,55	284,89	15,70	7,48							