Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
81	Фрикадельки " Петушок "	60	10.97	3.13	5.61	94.34	10.1	1.69	8.5	0.17	17.23	28.26	0.26	0.01	0	42.63
511	Рис отварной	160	3.99	6.39	41.98	241.97	12.92	27.81	83.11	0.63	42.48	47.02	0.3	0.04	0	16.50
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	1.80
685	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.76	53.23	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0	3.00
246	Батон пшенично - ржаной	53,48	4.58	2.34	33.88	171.55	13.01	13.82	56.86	0.91	1.7	1.81	1.4	0.1	0	3.07
	Итого за 'Завтрак'	**523.48**	**20.10**	**12.81**	**98.23**	**582.48**	**40.04**	**46**	**154**	**1.87**	**61.42**	**161.08**	**2.47**	**0.16**	**0.33**	**67.00**
	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	12.83
75	Котлета Детская(свинина)	90	12.36	24.43	12.41	318.05	27.52	19.07	139	1.57	44.31	47.17	2.92	0.44	0.88	62.47
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	10.35
246	Батон пшенично - ржаной	55,06	4.71	2.41	34.88	176.62	13.4	14.23	58.54	0.94	1.75	1.86	1.44	0.11	0	3.16
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	8.19
	Итого за 'Обед '	**745.06**	**23.36**	**35.60**	**102.87**	**809.62**	**95.07**	**118**	**340**	**5.58**	**82.52**	**319.76**	**4.94**	**0.71**	**15.44**	**97.00**

Школа - Отд./корп Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	81	Фрикадельки " Петушок "	60		94	11	3	6
		511	Рис отварной	160		242	4	6	42
	гор.напиток	528/1994	Соус красный основной	50		21	0	1	3
	хлеб	685	Чай с сахаром	200		53	0	0	14
	фрукты	246	Батон пшенично - ржаной	53,48		172	5	2	34
Завтрак 2	фрукты								
s	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	20.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	63,4	0.96	3.16	6.97	57.24	28.76	10.42	19.39	0.37	0	128.3	1.47	0.02	22.4	5.11
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	32.23
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	16.38
147	Чай с молоком сгущенным	200	1.47	1.47	14.27	73.35	51.46	5.62	36.2	0.05	4.79	8.93	0.04	0.01	0.08	10.41
246	Батон пшенично - ржаной	50	4.28	2.19	31.67	160.39	12.17	12.92	53.16	0.85	1.59	1.69	1.31	0.1	0	2.87
	Итого за 'Завтрак'	**513.40**	**15.07**	**18.21**	**94.42**	**592.27**	**117**	**42.41**	**183**	**2.51**	**25.71**	**173.39**	**5.1**	**0.27**	**22.59**	**67.00**
	Обед															
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	17.11
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	61.93
514	Горох отварной	150	14.50	6.91	41.67	273.95	88.25	73.61	223	4.82	40.12	45.84	0.57	0.5	0	10.99
246	Батон пшенично - ржаной	69,17	5.92	3.03	43.82	221.88	16.83	17.87	73.55	1.18	2.2	2.34	1.81	0.13	0	3.97
685	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.76	53.23	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за 'Обед'	**759.17**	**40.11**	**20.00**	**129.78**	**836.98**	**156**	**123**	**405**	**7.61**	**81.62**	**318.21**	**5.26**	**0.74**	**6.92**	**97.00**

Школа - Отд./корп Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	63,4		57	1	3	7
		271	Котлеты домашние	50		102	3	7	6
	гор.напиток	97	Макаронные изделия отварные	150		200	5	4	35
	хлеб	147	Чай с молоком сгущенным	200		73	1	1	14
	фрукты	246	Батон пшенично - ржаной	50		160	4	2	32
Завтрак 2	фрукты								
s	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	21.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис'
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	56,04	0.49	2.53	2.28	33.03	10.79	7.91	16.75	0.36	0	36.06	1.44	0.02	3.64	10.54
388	Котлета рыбная /горбуша/	50	7.70	5.59	7.21	109.75	15.38	11.72	71.91	0.48	8.54	10.16	2.59	0.08	0.12	26.24
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	19.49
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	7.86
246	Батон пшенично - ржаной	50	4.28	2.19	31.67	160.39	12.17	12.92	53.16	0.85	1.59	1.69	1.31	0.1	0	2.87
	Итого за 'Завтрак'	**506.04**	**17.10**	**16.77**	**78.70**	**525.53**	**133**	**67.17**	**266**	**2.83**	**35.34**	**98.6**	**5.54**	**0.32**	**14.31**	**67.00**
	Обед															
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	1.77	16.28	88.31	15.48	17.22	44.51	0.71	7.08	214.86	0.25	0.07	5.16	10.19
76	Котлета Загадка(свинина)	90	11.43	22.35	10.21	286.74	33.53	21.34	127	1.39	14.58	25.92	2.64	0.36	1.85	59.64
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	19.86
246	Батон пшенично - ржаной	75,09	6.43	3.29	47.57	240.87	18.27	19.4	79.84	1.28	2.39	2.54	1.96	0.15	0	4.31
685	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.76	53.23	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за 'Обед'	**715.09**	**23.53**	**31.48**	**104.89**	**779.76**	**151**	**85.71**	**308**	**4.54**	**42.81**	**350.29**	**5.15**	**0.62**	**38.64**	**97.00**

Школа - Отд./корп Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	3	Салат из свежих помидоров и огурцов	56,04		33	0	3	2
		388	Котлета рыбная /горбуша/	50		110	8	6	7
	гор.напиток	92	Картофельное пюре	150		145	3	5	22
	хлеб	147	Чай с молоком	200		77	2	1	16
	фрукты	246	Батон пшенично - ржаной	50		160	4	2	32
Завтрак 2	фрукты								
s	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	22.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
ТТК 250	Творожно - банановое суфле	73,61	8.77	5.62	17.17	152.19	77.19	21.16	114	0.55	46.93	56.51	0.26	0.03	2.71	33.77
ТТК 152	Сгущеное молоко (соус)	15	1.02	1.12	7.58	43.13	40.52	4.44	28.58	0.03	3.78	7.05	0.03	0.01	0.06	6.91
302/2004	Каша пшенная молочная	200	8.05	9.25	41.41	278.96	117	47.99	178	1.31	40.88	76.71	0.31	0.18	0.5	20.45
685	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.76	53.23	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0	3.00
246	Батон пшенично - ржаной	50	4.28	2.19	31.67	160.39	12.17	12.92	53.16	0.85	1.59	1.69	1.31	0.1	0	2.87
	Итого за 'Завтрак'	**538.61**	**22.30**	**18.22**	**111.59**	**687.89**	**248**	**86.5**	**374**	**2.78**	**93.18**	**141.96**	**1.91**	**0.32**	**3.27**	**67.00**
	Обед															
13	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0.91	2.99	6.59	54.17	27.22	9.86	18.35	0.35	0	121.42	1.39	0.02	21.2	4.83
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	9.86
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	53.69
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	16.38
246	Батон пшенично - ржаной	66,9	5.73	2.93	42.38	214.60	16.28	17.29	71.13	1.14	2.13	2.26	1.75	0.13	0	3.84
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	8.40
	Итого за 'Обед'	**766.90**	**32.86**	**19.34**	**153.25**	**892.88**	**179**	**96.09**	**287**	**5.18**	**38.08**	**500.71**	**8.53**	**0.42**	**25.59**	**97.00**

Школа - Отд./корп Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК 250	Творожно - банановое суфле	73,61		152	9	6	17
		ТТК 152	Сгущеное молоко (соус)	15		43	1	1	8
	гор.напиток	302/2004	Каша пшенная молочная	200		279	8	9	41
	хлеб	685	Чай с сахаром	200		53	0	0	14
	фрукты	246	Батон пшенично - ржаной	50		160	4	2	32
Завтрак 2	фрукты								
s	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	23.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
ТТК 162	Салат Сезонный	72,51	0.89	4.52	6.75	68.59	25.02	9.05	21.69	0.38	0	3.73	2.3	0.01	8.28	10.97
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	37.29
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	12.73
685	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.76	53.23	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0	3.00
246	Батон пшенично - ржаной	52,44	4.49	2.29	33.22	168.22	12.76	13.55	55.76	0.9	1.67	1.77	1.37	0.1	0	3.01
	Итого за 'Завтрак '	**524.95**	**16.46**	**27.45**	**94.12**	**678.25**	**77.59**	**57.56**	**247**	**3.86**	**61.55**	**73.75**	**6.25**	**0.42**	**8.31**	**67.00**
	Обед															
1	Салат из свежих огурцов	60	0.38	4.69	2.14	51.09	12.56	6	18.58	0.28	0	4.5	2.69	0.01	1.92	8.46
39	Борщ из св.капусты с картофелем	200	1.34	3.04	10.75	72.48	28.96	16	36	0.77	14.16	152.6	0.16	0.03	6.45	11.51
252	Сметана	5	0.12	0.98	0.17	10.06	4.21	0.39	2.94	0.01	7.35	8	0.02	0	0.01	1.78
388	Котлета рыбная /горбуша/	90	13.85	10.05	12.99	197.54	27.68	21.1	129	0.87	15.38	18.29	4.67	0.14	0.21	47.23
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	19.49
246	Батон пшенично - ржаной	58,71	5.02	2.57	37.19	188.33	14.29	15.17	62.42	1	1.87	1.98	1.54	0.11	0	3.37
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	5.16
	Итого за 'Обед'	**770.71**	**24.05**	**26.70**	**98.89**	**720.54**	**132**	**87.93**	**336**	**4.06**	**57.96**	**225.2**	**9.28**	**0.42**	**20**	**97.00**

Школа - Отд./корп Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК 162	Салат Сезонный	72,51		69	1	5	7
		268	Котлеты,биточки ,шницели (свинина)	50		169	7	12	9
	гор.напиток	173	Каша вязкая пшеничная	150		219	4	9	32
	хлеб	685	Чай с сахаром	200		53	0	0	14
	фрукты	246	Батон пшенично - ржаной	52,44		168	4	2	33
Завтрак 2	фрукты								
s	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	24.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис'
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
267	Апельсин под абрикосовым соусом	100	0.82	0.16	21.03	84.04	30.38	12.41	21.12	0.34	0	19.23	0.28	0.03	47.12	45.71
302	Каша овсяная молочная	150	6.74	7.73	33.17	223.97	114.5	53.75	198	1.58	34.5	38.45	0.69	0.21	0.94	14.15
246	Батон пшенично - ржаной	72,13	6.17	3.16	45.69	231.38	17.55	18.64	76.69	1.23	2.3	2.44	1.89	0.14	0	4.14
685	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.76	53.23	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за 'Завтрак'	**522.13**	**13.91**	**11.09**	**113.66**	**592.62**	**163**	**84.79**	**296**	**3.19**	**36.8**	**60.12**	**2.85**	**0.39**	**48.06**	**67.00**
	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	15.86
155	Гуляш куриный	50/50	13.24	5.38	4.78	119.90	11.79	5.6	15.31	0.31	0	21.5	2.33	0.01	1.31	53.28
ТТК 85	Каша перловая с овощами	150	5.18	14.04	39.92	300.38	35.89	30.59	185	1.22	0	440	7.28	0.07	0.79	8.24
246	Батон пшенично - ржаной	57,84	4.95	2.53	36.64	185.54	14.08	14.95	61.5	0.99	1.84	1.95	1.51	0.11	0	3.32
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	16.30
	Итого за 'Обед '	**757.84**	**26.82**	**25.23**	**123.32**	**810.70**	**91.2**	**79.73**	**342.7**	**4.07**	**25.69**	**709.41**	**11.52**	**0.29**	**11.96**	**97.00**

Школа - Отд./корп Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	267	Апельсин под абрикосовым соусом	100		84	1	0	21
		302	Каша овсяная молочная	150		224	7	8	33
	гор.напиток	246	Батон пшенично - ржаной	72,13		231	6	3	46
	хлеб	685	Чай с сахаром	200		53	0	0	14
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
s	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	25.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис'
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	72,78	0.76	3.70	3.74	50.32	12.72	13.49	19.36	0.63	0	87.12	2.07	0.04	16.4	15.45
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	33.17
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	10.35
246	Батон пшенично - ржаной	50	4.28	2.19	31.67	160.39	12.17	12.92	53.16	0.85	1.59	1.69	1.31	0.1	0	2.87
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	5.16
	Итого за 'Завтрак '	**529.78**	**11.42**	**16.11**	**79.46**	**496.30**	**45.33**	**96.21**	**189**	**4.05**	**20.52**	**124.6**	**5.08**	**0.31**	**17.6**	**67.00**
	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	12.70
77	Котлета Здоровье(свинина)	90	11.72	20.20	4.93	247.62	21.68	20.53	118	1.37	23.4	318.42	2.61	0.46	0.14	62.73
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	12.73
246	Батон пшенично - ржаной	64,12	5.49	2.81	40.62	205.68	15.6	16.57	68.18	1.1	2.04	2.17	1.68	0.13	0	3.68
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	5.16
	Итого за 'Обед '	**711.12**	**23.27**	**34.71**	**101.12**	**798.82**	**81.21**	**76.36**	**327**	**4.81**	**97.42**	**578.12**	**5.23**	**0.75**	**8.46**	**97.00**

Школа	-	Отд./корп		Дата	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	72,78		50	1	4	4
		270	Котлеты Московские	50		80	2	5	7
	гор.напиток	510	Каша гречневая вязкая	150		149	4	5	23
	хлеб	246	Батон пшенично - ржаной	50		160	4	2	32
	фрукты	686	Чай с лимоном	200/7		56	0	0	14
Завтрак 2	фрукты								
s	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	26.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис'
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	40	0.44	3.96	2.09	44.76	11.47	7.37	13.52	0.26	0	142.6	1.88	0.02	8.15	6.05
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	29.83
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	19.49
246	Батон пшенично - ржаной	65,68	5.62	2.87	41.61	210.69	15.98	16.97	69.84	1.12	2.09	2.22	1.72	0.13	0	3.77
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	7.86
	Итого за 'Завтрак'	**505.68**	**19.31**	**16.51**	**91.13**	**580.06**	**151**	**65.33**	**234**	**2.92**	**29.57**	**201.63**	**5.42**	**0.31**	**18.87**	**67.00**
	Обед															
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	9.86
76	Котлета Загадка(свинина)	90	11.43	22.35	10.21	286.74	33.53	21.34	127	1.39	14.58	25.92	2.64	0.36	1.85	59.64
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	19.86
246	Батон пшенично - ржаной	80,84	6.92	3.54	51.21	259.32	19.67	20.89	85.95	1.38	2.57	2.73	2.11	0.16	0	4.64
685	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.76	53.23	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за 'Обед '	**720.84**	**25.94**	**33.31**	**109.06**	**819.51**	**166**	**96.8**	**345**	**5.33**	**50.08**	**323.26**	**5.29**	**0.69**	**37.16**	**97.00**

Школа	-	Отд./корп		Дата	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	37	Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/	40		45	0	4	2
		239	Котлета куриная (с луком)	50		102	9	3	10
	гор.напиток	92	Картофельное пюре	150		145	3	5	22
	хлеб	246	Батон пшенично - ржаной	65,68		211	6	3	42
	фрукты	147	Чай с молоком	200		77	2	1	16
Завтрак 2	фрукты								
s	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	27.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис'
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
268	Десерт в фруктовом соусе	52,93	0.24	0.13	17.33	67.20	8.92	5.15	6.69	0.79	0	15.17	0.19	0.01	3.2	10.58
119	Каша Дружба	200	7.14	8.82	44.28	283.27	127	44.76	177	1.03	57.79	65.89	0.23	0.16	1.24	20.66
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	5.16
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	30.60
	Итого за 'Завтрак'	**534.93**	**17.55**	**12.80**	**101.27**	**581.72**	**152**	**63.04**	**272**	**2.99**	**61.84**	**90.29**	**2.38**	**0.23**	**5.6**	**67.00**
	Обед															
39	Борщ из св.капусты с картофелем	230	1.54	3.50	12.37	83.35	33.31	18.4	41.4	0.89	16.28	175.49	0.18	0.04	7.42	13.23
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	63.95
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.49	6.97	44.30	262.63	18.14	125	187	4.21	23.9	45.51	0.64	0.22	0	13.72
685	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.76	53.23	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0	3.00
246	Батон пшенично - ржаной	54	4.62	2.36	34.21	173.22	13.14	13.95	57.42	0.92	1.72	1.83	1.41	0.11	0	3.10
	Итого за 'Обед'	**724.00**	**31.29**	**17.57**	**113.04**	**713.94**	**80.13**	**159**	**299**	**6.32**	**67.75**	**265.21**	**2.62**	**0.38**	**7.42**	**97.00**

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	28.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис'
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
1	Салат из свежих огурцов	70,22	0.44	5.48	2.50	59.79	14.7	7.02	21.74	0.32	0	5.27	3.15	0.01	2.25	9.90
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	34.85
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	16.38
246	Батон пшенично - ржаной	50	4.28	2.19	31.67	160.39	12.17	12.92	53.16	0.85	1.59	1.69	1.31	0.1	0	2.87
685	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	13.76	53.23	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0	3.00
	Итого за 'Завтрак'	**520.22**	**16.87**	**23.17**	**85.77**	**610.74**	**57.12**	**39.16**	**183**	**2.79**	**32.27**	**216.47**	**6.74**	**0.43**	**2.33**	**67.00**
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	12.71
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	53.69
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	19.49
246	Батон пшенично - ржаной	47,22	4.04	2.07	29.91	151.47	11.49	12.2	50.21	0.81	1.5	1.6	1.23	0.09	0	2.71
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	8.40
	Итого за ''	**737.22**	**25.76**	**17.09**	**118.60**	**710.56**	**168**	**93.47**	**261**	**3.95**	**42.51**	**432.35**	**5.94**	**0.32**	**19**	**97.00**

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	29.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис'
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
302	Каша овсяная молочная	150	6.74	7.73	33.17	223.97	114.5	53.75	198	1.58	34.5	38.45	0.69	0.21	0.94	14.15
112	Омлет натуральный	118,78	10.39	12.19	2.59	161.26	90.54	13.91	166	1.73	137	239.13	0.5	0.05	0.25	32.49
246	Батон пшенично - ржаной	50	4.28	2.19	31.67	160.39	12.17	12.92	53.16	0.85	1.59	1.69	1.31	0.1	0	2.87
693	Какао с молоком	200	3.79	3.04	26.05	139.86	123	30.38	114	1.02	19.6	22.12	0.01	0.04	1.27	17.49
	Итого за 'Завтрак'	**518.78**	**25.21**	**25.14**	**93.49**	**685.48**	**340**	**111**	**530**	**5.18**	**192**	**301.39**	**2.51**	**0.41**	**2.46**	**67.00**
	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	13.68
388	Котлета рыбная /горбуша/	90	13.85	10.05	12.99	197.54	27.68	21.1	129	0.87	15.38	18.29	4.67	0.14	0.21	47.23
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	16.38
246	Батон пшенично - ржаной	84,15	7.20	3.68	53.31	269.93	20.48	21.74	89.47	1.44	2.68	2.84	2.2	0.16	0	4.83
157	Напиток апельсиновый	200	0.19	0.04	23.86	91.82	7.22	2.49	4.4	0.12	0	1.76	0.04	0.01	5.28	14.88
	Итого за 'Обед '	**724.15**	**28.43**	**21.18**	**139.01**	**848.24**	**90.83**	**71.45**	**317**	**3.95**	**49.9**	**244.03**	**7.95**	**0.44**	**10.85**	**97.00**

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	30.08.2023

Согласовано
МБОУ "СОШ №63"
_____С.В. Борисова
"____"_____ 20___г.

Утверждаю
Директор ООО "Экспресс-сервис"
_____ В.Ю. Перминов
"____"_____ 20___г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак															
ТТК 229	Салат Летний	55,37	1.52	5.80	3.72	72.37	12.15	7.69	30.66	0.49	12.46	37.85	2.6	0.03	2.88	9.54
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	38.67
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	8.06
246	Батон пшенично - ржаной	50	4.28	2.19	31.67	160.39	12.17	12.92	53.16	0.85	1.59	1.69	1.31	0.1	0	2.87
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	7.86
	Итого за 'Завтрак'	**515.37**	**14.92**	**22.66**	**82.92**	**587.56**	**100**	**60.84**	**240**	**2.86**	**40.79**	**88.49**	**5.81**	**0.35**	**3.28**	**67.00**
	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	12.74
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	58.01
94/2008	Рис припущенный	150	3.48	4.31	36.63	199.78	10.73	23.22	70.69	0.52	18.76	34.61	0.26	0.03	0	14.67
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	1.80
246	Батон пшенично - ржаной	80,49	6.89	3.52	50.99	258.19	19.59	20.8	85.58	1.38	2.56	2.72	2.1	0.16	0	4.62
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	5.16
	Итого за 'Обед'	**827.49**	**18.90**	**23.91**	**136.57**	**828.20**	**68.42**	**79.12**	**277**	**3.73**	**33.14**	**393.38**	**5.81**	**0.43**	**8.11**	**97.00**

Дата составления	###
Дата печати	###
Группа	без группы
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет
	1
	31.08.2023