



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №78

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78



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

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

№ п/п	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
175/15/22	Капша "Дружба" (рис/пшено) молочная	200/10	5,98	10,30	33,38	248,00	0,97	0,01	0,12	27,40	132,18	37,18	0,08	154,82	16,57	8,61				
294/15/22	Котлеты рубленые из филе куриного	50	8,89	10,68	10,36	173,00	0,49	0,03	0,04	37,89	37,70	13,77	0,91	76,56	0,90	1,31				
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				
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	18,27	22,96	72,39	567,00	2,79	0,11	0,33	75,29	301,23	69,60	1,70	340,48	19,57	10,15				
	ОБЕД																			
47/15/22	Салат из квашеной капусты с яйцом	80/20	3,98	6,36	37,44	104,14	9,46	0,03	0,08	34,13	46,74	14,72	1,02	52,38	2,46	4,39				
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				
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	Тфтели мясные в соусе	60/50	6,05	11,44	7,12	145,67	0,09	0,13	0,07	25,50	24,40	25,23	1,00	85,90	4,62	1,60				
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				
	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				
	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	862,5	27,12	28,39	137,50	796,66	117,80	0,40	0,41	66,76	160,74	107,48	6,15	333,34	13,52	11,92				



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №78

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78



Утверждено
 Директор ООО "Школьник"
 Школа №78

В.С. Чуричков

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

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче + ская ценность (ккал)	Витаминный, мкг							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				
71/15	Овоши натуральные свежие(помидоры)	45	0,50	0,09	1,71	9,90	7,88	0,04	0,01	0,00	6,30	9,00	0,41	11,70	0,00	0,00				
312/15	Пиоре 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	70	9,04	5,74	11,09	133,00	0,46	0,06	0,10	23,18	50,32	29,05	1,02	111,84	27,18	7,96				
330/15	Соус сметанный	15	0,21	0,88	0,88	11,12	0,01	0,01	0,02	16,85	4,10	0,79	0,03	10,25	0,01	0,05				
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				
	Батон подмосковный	30	2,25	0,75	15,30	78,00	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	3,90	0,36	19,50	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	510	19,14	15,80	67,00	487,87	28,10	0,34	0,44	64,43	255,62	91,83	3,31	364,45	48,74	11,26				
	ОБЕД																			
.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				
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				
312/15	Пиоре 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	15	0,21	0,88	0,88	11,12	0,01	0,01	0,02	16,85	4,10	0,79	0,03	10,25	0,01	0,05				
344/15/22	Компот из яблос и черноплодной ряби	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				
	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				
	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	25,42	27,77	102,38	768,74	31,83	0,44	0,41	611,73	202,43	120,18	6,49	368,41	49,32	16,88				



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

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78



№ п/п	№ рецепта	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	Мг	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг							
1		ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
210/15/22		Омлет натуральный	70	5,50	10,50	1,70	128,10	0,12	0,04	0,22	122,63	47,10	7,41	1,03	114,04	10,99	0,63							
173/15/22		Каша пшеничная молочная	200/10	8,64	11,06	44,32	315,00	0,96	0,13	0,16	52,39	146,77	44,33	2,34	221,20	7,96	1,77							
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							
		Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00							
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ	505	19,19	24,87	74,72	608,70	2,38	0,24	0,55	195,02	324,40	68,99	3,80	441,54	18,95	2,40							
45/15/23		Салат "Летний"	60	1,10	2,70	5,78	52,55	18,34	0,02	0,02	7,20	24,83	9,53	0,52	22,98	0,59	0,32							
96/15		Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,07	9,58	85,80	6,70	0,07	0,05	0,00	23,32	19,34	0,74	45,38	2,31	3,76							
203/15/22		Макаронь 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							
294П/15/23		Котлеты "Пегушок"	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							
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							
		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							
		Хлеб дарьянский	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	740	26,75	23,86	101,62	755,85	28,34	0,41	0,27	52,60	135,52	113,50	8,22	338,76	5,78	12,26							



Одобрено
 Директор МБОУ СОШ №78

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78



Утверждено
 Директор ООО "Школьник"
 В.С. Чуряков

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

№ рецепта	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	Мg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
223/15/22	Запеканка из творога с повидлом	100/15	17,64	12,08	26,75	284,30	0,35	0,06	0,23	88,70	150,60	24,63	1,03	171,75	9,34	21,78				
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				
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				
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	512	24,23	17,74	75,22	557,30	3,18	0,22	0,32	90,70	178,00	102,31	4,11	314,12	9,34	21,87				
	ОБЕД																			
67/15	Винегрет овощной(огурцы консервированные)	100	1,38	10,02	6,55	122,00	9,63	0,05	0,03	234,50	31,23	19,53	0,83	43,17	2,80	0,08				
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				
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				
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				
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				
	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				
	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	852,5	43,05	34,91	103,40	934,45	11,03	0,92	0,33	263,13	223,77	129,77	9,22	398,03	8,20	6,97				



Составлено
Директор МБОУ СОШ №78

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78



Утверждено
Директор ООО "Школьник"
И.И. Аверьянов
В.С. Чуриков

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

№ рецепта	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
15/15/22	Сыр порционно	5	1,32	1,33	0,00	17,15	0,04	0,00	0,02	10,50	50,00	2,75	0,04	30,00	0,00	0,73				
173/15/22	Каша пшеница молотая	200/20	9,05	11,59	46,43	327,00	1,00	0,15	0,21	56,64	153,76	46,44	2,45	185,80	13,81	2,80				
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				
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				
	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	510	19,96	22,25	76,40	583,63	1,14	0,28	0,31	69,03	227,17	63,61	4,04	311,94	14,66	12,53				
	ОБЕД																			
41/15/22	Салат из белокоч. капусты с кукурузой	50/10	0,68	1,68	4,34	36,00	9,03	0,02	0,04	172,33	16,69	8,85	0,27	22,93	1,55	0,17				
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				
303/15	Каша пшеница 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				
278К/15/23	Тфтели "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				
346/15	Компот из мансарин	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				
	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				
	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	812,5	31,66	25,55	112,80	822,13	25,03	0,60	0,34	229,60	170,80	120,74	6,60	383,32	7,63	12,94				



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №78

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78



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

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, 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
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
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
268К/15/23	Шницель "НОВИНКА"	50	7,14	9,99	8,33	151,67	0,57	0,05	0,09	10,70	12,02	14,62	1,33	74,50	1,05	5,23
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
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	517	17,68	20,50	89,11	580,97	4,43	0,16	0,30	86,01	260,74	62,19	2,57	323,54	19,99	16,52
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
109/04	Суп Пшуттые шдл 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
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
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
	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
	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	8,64
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	817,5	40,94	34,76	122,89	974,04	20,25	0,41	0,40	1157,37	236,47	190,07	10,46	492,15	8,60	33,91



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №78

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

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78



№ рецепта	Присем 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	Мг	Fe	Р	І, мкг	Se, мкг				
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
222/15/22	Пудинг творожно-маняный со ст.молок	70/5	7,98	5,82	14,89	143,80	0,16	0,05	0,28	209,96	80,96	13,79	0,54	136,20	14,14	0,35				
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	221,20	7,96	1,77				
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				
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	525	20,02	18,86	87,86	604,80	2,45	0,25	0,61	272,26	359,08	76,77	3,59	466,50	24,20	2,35				
	ОБЕД																			
51/15	Салат из свежих с куратой и изюмом	65	1,20	4,34	11,74	87,10	3,60	0,04	0,05	97,83	3,37	20,04	1,08	48,49	0,63	0,66				
88/15	Ши из свежей капусты, картоф. и окор	200/12,5	8,69	6,74	6,37	126,25	12,62	0,06	0,06	7,13	47,44	23,30	1,22	59,88	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				
348/15	Компот из курати	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				
	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				
	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	767,5	28,91	23,80	103,34	745,40	35,57	0,48	0,47	134,76	225,90	142,30	5,79	417,77	47,58	20,28				



Сотласовано:
 Директор МБОУ СОШ №78

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78



В.С. Чуряк, сов. пр.

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

№ рецепта	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
62/15	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,45	24,51	1,01	0,02	0,02	508,48	7,73	10,82	0,20	-	-	-			
174/15/22	Каша ячневая молочная	200/10	7,31	10,98	39,20	286,00	0,96	0,11	0,10	24,82	162,04	36,46	0,94	221,17	4,20	0,47			
294П/15/23	Котлеты "Пегушок"	45	7,93	6,38	8,02	113,85	1,35	0,07	0,05	22,70	12,47	23,94	0,99	79,05	0,40	1,21			
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			
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00			
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	510	21,57	21,56	81,00	607,96	4,91	0,29	0,37	580,40	339,21	95,81	2,91	455,08	18,87	4,51			
24/15/22	Салат из свежих огурцов и помидоров	75	0,71	4,55	2,29	52,95	6,19	0,04	0,02	62,75	14,25	12,04	0,55	23,50	1,71	0,27			
82/15	Борщ из свежей капусты и картофеля	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			
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			
294П/15/23	Котлеты "Пегушок"	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			
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			
	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			
	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	810	26,84	27,81	102,53	761,65	19,57	0,51	0,32	108,15	158,79	182,49	7,31	421,53	9,81	12,45			



Составлено:
 Директор МБОУ СОШ №78

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78



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

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, 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
7/11/5/22	Ассорти овощное (огурцы/помидоры)	25/25	0,45	0,08	1,43	8,50	5,60	0,03	0,02	0,00	7,75	8,50	0,35	14,00	3,00	0,30
20/4/15/22	Макаронная отварная 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
27/8/15/22	Тфтели 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
34/2/15	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
	Батон подмосковный	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	520	15,64	16,48	75,90	533,55	6,60	0,20	0,18	64,00	101,81	49,66	5,96	199,10	4,54	9,44
19/04/УНК/22	Салат "Новинка"	60/20	3,63	5,03	5,96	85,71	20,58	0,05	0,14	82,90	36,13	11,45	1,05	73,80	6,02	8,93
11/3/15/22	Суп диетический 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
21/6/04/22	Картофель тушеный	150	3,15	9,60	27,75	181,50	17,99	0,09	0,07	202,20	33,20	28,67	1,22	60,30	2,66	0,45
27/8/15/22	Тфтели 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
34/2/15	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
	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
	Хлеб диетический	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	822,5	26,82	33,89	100,50	777,31	40,03	0,38	0,44	356,83	172,32	96,76	6,84	337,78	12,54	24,55



Составлено:
 Директор МБОУ СОШ №78

МЕНЮ



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

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

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №78

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, 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
63/15/23	Морковная зап. с творогом и повидлом	75/10	7,14	5,49	21,13	161,50	1,07	0,05	0,17	585,46	67,69	26,09	0,62	109,05	3,17	13,09
181/15/52	Каша манная молочная	200/10	6,03	7,38	32,25	185,00	1,17	0,08	0,16	39,00	131,37	20,30	0,45	116,54	9,17	2,04
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
	Батон полмоковский	25	1,88	0,63	12,75	65,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	3,25	0,30	16,30	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	520	18,22	16,38	82,08	512,10	3,54	0,20	0,50	644,46	329,59	63,64	1,50	331,89	12,34	15,13
40/15/22	Салат "Зимний" с маслом растительным	75	2,03	7,50	5,63	98,25	0,68	0,05	0,09	14,85	17,00	5,09	0,44	58,50	3,96	4,63
151/04/22	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
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
235/04/22	Голубцы мясные "Уралочка"	55/50	5,61	7,72	2,22	91,11	4,56	0,08	0,16	63,70	18,74	14,43	0,95	44,80	1,63	0,15
№22	Напиток из сока (50/150)	200	0,00	0,00	20,97	83,88	0,20	0,02	0,02	7,70	47,20	2,15	0,25	6,90	0,72	0,00
	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	0,00
	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	780	31,84	27,68	113,87	837,09	8,77	0,76	0,58	114,29	243,82	171,61	9,51	344,24	8,39	15,14