

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 1



Согласовано
Директор ООО "ЭВРИКА-11"



МЕНЮ на 13.06..2023 г

2-й день (вторник) завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, Са,мг	Мв,мг	Р,мг	Fe,мг	А,мг	Бета-каротин, мг	В1,мг	С,мг	ВитА рет.э вигЕ	ккал	Цена, руб.	% энергии сучного рациона	
168-2010 пром.	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом слив.	205	11,04	8,7	2,19	74,13	12	157,3	1,76	0,14	0,01	0,05	0,17	0,21	0,43	70,00	15,4
42-2005 пром.	сыр твердых сортов /порция/ Какао с молоком	20	0,08	7,25	0,13	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0,03	0	0,05	0,05	0,1	66,09	2,8
959-2005 пром.	хлеб пшеничный 1/40 , ржаной 1/35	200	2,67	1,88	24,76	102,4	11,2	72	0,11	0,01	0,01	0,03	0,52	0,02	145,2	145,2	6,2
итого		75	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76		0,06				90,12	3,8	
обед		500													663,71	28,2	
	овощи натуральные /помидоры свежие/	60	1,19	5,24	4,77	17,74	14,47	28,94	0,83		0,29	0,05	19,17	0,05	13,11	2,48	0,6
76-2010 пром.	Рассольник Ленинградский	250	1,83	5,11	13,13	14,81	20,43	52,46	0,84	0,02	0,08	7,24	0	1,9	172,4	5,2	
пром.	Сметана в суп	5	0,3	1	0,29	9	1	6,2	0,01	0,01	0	0,05	0,01		11,36	0,5	
пром.	Зелень свежая в суп	3	0,13	0,03	0,2	11,15	3,5	4,65	0,08	0,05	0	5	0,01		1,5	0,1	
287/354 - 2014	Тефтели мясные (говядина) запеченые в соусе красном основном 60/60	120	10,49	8,7	0,83	19,11	42,33	120,99	1,65	0,01	0,06			0,01	393,58	16,7	
679-2005	Каша гречневая рассыпчатая компот из свежих фруктов(яблоки+ св/морож ягода)	150	7,45	0,83	39,15	5,65	0,34	160,15	2,74		0,15			0,93	297,2	12,6	
859-2005 пром.	хлеб пшеничный I С	200	0,6	0,18	27,6	40	18	24	0,8		0,04		4		110	6,00	
пром.	хлеб ржано-пшеничный	60	1,52	0,4	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38		0,03			0,26	45,06	1,9	
итого		20	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96		0,07			0,56	90,48	3,9	
итого		868													1084,69	47,5	
подлнк															1748,40	75,7	
117-2000	булочка "Дорожная "	50	2,4	4,86	16,02	11,07	17,25	45,12	0,69	0	0,63	0,06	0	0,11	1,74	217,43	
итого		200	6	6,4	9,4	242	28	182	3,4	0,2	0,36	20	0,2	2,7	119,20		
итого		250	8,4	11,26	25,42	253,07	45,25	277,12	4,09	0,2	0,63	0,42	0,31	4,44	336,63		

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 1

Согласовано
Директор ООО "ЭВРИКА-11"

МЕННО на 14.06..2023 г



3-й день (среда) завтрак	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,Са,мг	Мг,мг	Р,мг	Fe,мг	А,мг	Бета-каротин, мг	В1,мг	С,мг	ВитА(рет.э)вигЕ	ккал	Цена, руб. рациона	% энергии сугочного рациона
каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным чай со смородиной черной хлеб пшеничный 1/20, ржаной	205 200	8,95	7,09	34,49	43,92	22,41	167,27	0,98	0,01	0,06	0,05	0,01	2,87	456,00	19,4
Фрукты свежие	120	0,35	0,35	8,62	14,08	7,92	9,68	0,53	0,03	0,03	14,08	0	0,16	78,00	4,2
итого	565													684,12	27,4
овощи натуральные /огурцы свежие/ Борщ Сибирский зелень свежая в суп сметана в суп	60 250 3 5	0,76 2,62 0,13 0,3	5,27 2,86 0,03 1	5,99 19,71 0,2 0,29	18,66 21,49 11,15 9	15,52 31,44 3,5 1	18,54 76,57 4,65 6,2	0,69 1,15 0,08 0,01	0,67 1,11 0,05 0	0,04 0,12 0 0	18,8 10,33 5 0,05	0,11 0,15 0,01 0,01	2,64 1,06 1,5 11,36	13,11 115,06 1,5 130,00	0,6 4,9 0,1 0,5
Тефтели рыбные , запеченные в соусе белом осн (минтай)	120	9,35	1,55	11,65	63,56	46,33	166,76	1	0,01	0,1	1,41	0,16	0,5	380,95	16,2
юкре картофельное компот из кураги хлеб пшеничный 1 С хлеб ржано-пшеничный	150 200 40 30	5,84 0,6 1,52 2,92	8,43 0,12 0,18 0,4	23,39 28,33 9,34 18,8	130,69 22,08 4,6 11,6	44,85 18,6 6,6 18,8	98,95 19,8 16,8 60	1,97 0,85 0,38 0,96	0,61 0,06 0,03 0,07	0,08 0,02 0,03 0,07	52,96 120 45,06 90,48	0,11 0,01 0,26 0,56	3,41 94,2 45,06 1055,22	303,50 9,2 45,06 200,00	8,2 4,0 1,9 40,2
итого	858													1739,34	67,6
всего														30,00	
булочка Ванильная обсыпанная сахарной пудрой нектар в ассортименте	50 200	2,04 0,6	1,47	17,64	32,85	28,08	58,02	0,93	0,00	0,09	2,07	0,07	3,00	191,96	
итого	250	2,64	1,470001	51,64	42,85	36,08	58,02	2,73	0,00	1,01	14,07	0,17	4,60	330,36	



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 10



Согласовано
Директор ООО "ЭВРИКА-11"

МЕНЮ на 15.06..2023 г

4-й день (четверг) завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	A,мг	Бета-каротин, мг	B1,мг	C,мг	ВитА(рег.эвигЕ	ккал	Цена,руб./рациона	% энергии суточного рациона
168-2010	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	205	10,46	4,89	46,65	192,23	59,64	236,61	1,43	0,02	0,21	0,89	0,04	305,8		13,01
	бублик с повидлом 20/15	35	0,04	3,63	0,07	1,2	0,03	1,5	0,01	0,02	0		0,02	132,6		5,64
397-2011	кофейный напиток на молоке	200	1,86	2,33	17,76	80,29	9,33	60	0,08	0,02	0,03	0,87	0,02	145,2		6,18
пром.	хлеб пшеничный 1/30, ржано1	60	3,04	0,36	18,68	9,2	13,2	33,6	0,76		0,06			90,1		3,83
обед	итого	500												673,7	130,00	28,67
13-2010	помидоры св /нарезка/	60	1,72		13,05	13,55	18,5	51,67	0,78	0,01	0,08	8,16	0	12,12		3,1
131-2013	Свекольник со сметаной и зеленью свежей 250/5/3	258	2,76	2,76	18,16	18,9	22,99	57,15	0,84	1,14	0,08	5,33	0,16	155,4		6,61
474-2004	кнели куриные с рисом в соусе сметан.	100	20,15	22,52	35,42	78,65	50,57	223,91	3,09	0,00	0,11	24,21	0,01	355,10		16,17
332-2004	макаронные изделия отварные с овощами	150	3,2	3,92	21,01	37,04	30,3	87,92	1,1	0,02	0,13	10,81	0,03	397,25		16,9
708-2005	компот из св/м ягоды(ассортименте)	200			9,98	0,3	0,02	0,03		0,92		0,19	0,15	124,2		5,29
пром.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38		0,03			45,1		1,92
	хлеб ржано пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96		0,07			90,5		3,85
	итого	858												1179,61		53,84
	всего													1853,33	200,00	82,51
полдник														30,00		
126-2000	булочка "Домашняя"	50	3,40	2,05	21,15	9,15	13,48	37,61	0,66	0,00	0,07	0,00	0,00	216,65		
пром	Молоко кипяченое 3,2%	200	6	6,4	9,4	242	28	182	3,4	0,2	0,36	20	0,2	119,20		
	Всего	250	9,40	8,45	30,55	251,15	41,48	219,61	4,06	0,20	0,43	20,00	0,20	335,85		

