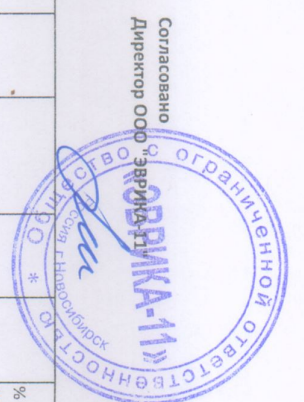




Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 153
 Тос

МЕНЮ на 01.06.2023 г



Согласовано
 Директор ООО «Звезда-11»

4-й день (четверг)	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	Вит(Рет), звит	ккал	Цена, руб.	% энергии сложного рациона
13-2010	помидоры св./нарезка/	100	1,72		13,05	13,55	18,5	51,67	0,78		0,01	0,08	8,16	0	2,3	120,00	3,1
131-2013	Свекольный 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	1,21	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	0,02	0,11	24,21	0,01	3,24	355,10	16,17
332-2004	макаронные изделия отварные с овощами	200	3,2	3,92	21,01	37,04	30,3	87,92	1,1	0,02	0,04	0,13	10,81	0,03	0,15	397,25	16,9
708-2005	комлот 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			0,26	45,1	1,92
пром.	хлеб ржаной пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07			0,56	90,5	3,85
	Итого	948														1179,61	53,84



Согласовано
Директор МБКОВ СОЛІ № 155

МЕННО НА 02.06.2023 Г

Согласовано
Директор ООО "ЭВРИКА-11"



5-й День (пятидневка)	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са.мг	Мг.мг	Р.мг	Fe.мг	A.мг	Бета-каротин, мг	В.л.мг	С.мг	Вит.А(ретинол)	Вит.Е(токоферол)	ккал	Цена, руб	Рационная энергия
обед	овощи натуральные /отруцы свежие/	100	2,59	6,73	11,73	49,26	25,20	64,37	1,16	0,00	1,92	0,06	13,50	0,27	2,61	12,12	130,00	0,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,52	5,57	19,76	66,55	45,01	192,01	2,38		1,09	0,17	1,80	0,15	2,07	189,24		8,1
488-2004	оладьи из пшена по кунцевски	70	12,62	5,72	6,34	38,32	61,39	170,33	2,9	0,02		0,11	0,61	0,02	2,51	197,36		12,8
330-2015	Соус сметанный	30	0,46	0,63	1,7	6,62	1,59	6,43	0,05	0	0	0,01	0,02	0	0,03	22,23		0,9
679-2005	каша гречневая рассыпчатая	200	3,2	3,92	21,01	37,04	30,3	87,92	1,1	0,02	0,04	0,13	10,81	0,03	0,15	345,45		14,7
888-2005	Компот из сушеных фруктов	200	0,13		24,9	3,98	2	2,75	0,22			0,01	3,75		0,25	94,2		4,0
пром.	хлеб пшеничный 1с	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03			0,26	45,06		1,9
пром.	хлеб ржано пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07			0,56	90,5		3,85
	Итого	940														996,14		46,8



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 153
 10.06.2023

МЕНЮ на 06.06..2023 г

Согласовано
 Директор ООО "ЭВРИКА-11"



7-й День (вторник)	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Сагмг	Мг.мг	Р.мг	Fe.мг	А.мг	Бета-каротин, мг	В1,мг	С,мг	ВитА(рет.А)внте	кжал	Цена, руб. рациона	Энергии
Обед	овощи натуральные /отурцы свежие/	100	1,58	5,21	2,42	81	42,08	35,77	0,63		1,84	0,03	15,78	0,31	2,94	12,12	2,8
	Суп из овощей со сметаной	255	2,56	5,25	13,65	30,08	24,8	59,18	0,84		1,1	0,08	8,96	0,15	1,94	157,3	6,7
135-2004	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	0,08	1,5	0,1
469-2004	Фрикадельки из говядины в соус сметанном	100	20,76	17,44	43,74	41,32	74,07	287,53	4,33	0,03	0,07	0,28	21,55	0,05	0,77	445,1	12,7
247-2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,17	3,47	31,48	12,43	20,46	53,95	0,69	0,01	0,02	0,09	0,02	0,02	0,77	300,5	9,3
868-2005	комлот из куряти	200	1		15,8	80	70	40			0,1	0,02	171	0,02	0,8	94,2	7,3
пром.	хлеб пшеничный 1с	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03			0,26	45,1	1,9
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07			0,56	90,5	3,9
	Итого	948													1146,3		44,6



гос

МЕНЮ на 07.06..2023 г

Согласовано
 Директор ООО "ЗВРИКА-11"



8-й день (среды)	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Сахар	Мем, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	Вит(гет.)звите	ккал	Цена, руб/рациона	энергии суточного рациона	
Обед	Фрукты	120	1,58	5,21	2,42		81	42,08	35,77	0,63	1,84	0,03	15,78	0,31	2,94	12,12	130,00	2,8
	Суп из овощей со сметаной	255	2,56	5,25	13,65		30,08	24,8	59,18	0,84	1,1	0,08	8,96	0,15	1,94	157,3		6,7
135-2004	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	0,08	1,5		0,1
пром.	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	100	20,76	17,44	43,74		41,32	74,07	287,53	4,33	0,07	0,28	21,55	0,05	0,77	445,1		12,7
247-2004	Каша гречневая распычатая	200	5,17	3,47	31,48		12,43	20,46	53,95	0,69	0,02	0,09	300,5	0,02	0,77	300,5		9,3
868-2005	Комлот из крупы	200	1		15,8		80	70	40		0,1	0,02	171	0,02	0,8	94,2		7,3
пром.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18	9,34		4,6	6,6	16,8	0,38		0,03			0,26	45,1		1,9
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8		11,6	18,8	60	0,96		0,07			0,56	90,5		3,9
	Итого	968													1146,3			44,6



Согласовано
 Директор МБООУ СДЦН № 183
 ГрС

МЕНЮ на 08.06..2023 г



Согласовано
 Директор ООО "ЗВРЬКА-11"

9-й день (четверг)	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА(рег.эвигЕ	ккал	Цена, руб, рациона	энергии суточного рациона %
	помидоры свежие /порция/ нарезка	100	3,84	7,74	13,02	138,04	31,82	90,35	1,33	0,02	0,09	4,7	0,04	2,54	45,1	2,3
206-2005	Суп картофельный с бобовыми	250	2,93	1,82	20,24	20,75	27,42	67,23	0,98	0,01	1,11	7,17	0,16	0,3	139,3	5,9
489-2004	Кнели из филе кур, запеченные в соусе молочном	100	14,44	12,62	16,03	193,87	60,37	220,32	1,99	0,07	0,08	0,15	0,11	0,68	275,4	17,3
73-2002	Рис с овощами	200	7,45	0,83	39,15	5,65	0,34	160,15	2,74		0,15			0,93	297,2	12,6
708-2005	компот из яблома	200	0,58		35,25	24,66	16,56	41,49	0,59		0,16	0,4	0,03		118,96	3,4
пром.	хлеб пшеничный 1 с	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38		0,03			0,26	45,1	1,9
пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96		0,07			0,56	90,5	3,9
	итого	940													714,3	47,3
															130,00	



Директор МБОУ СОШ № 153

Тос

МЕНЮ на 09.06..2023 г

Согласовано
Директор ООО "ЭВРИКА-11"



10-й день (пятница)	Наименование Блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Са.мг	Мг.мг	Р.мг	Fe.мг	A.мг	Бета-каротин, мг	В1,мг	Смг	ВитА/пер.э.виге	ккал	Цена, руб.	% энергетической ценности	
обед	овощи натуральные /огурцы свежие/	100	2,5	6,49	5,36	27,49	16,43	51,02	0,93	0,03	0,52	0,05	12,86	0,12	2,59	12,12	0,5	
пром.																		
170-2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,11	13,13	14,81	20,43	52,46	0,84		0,02	0,08	7,24	0	1,9	122,4	5,2	
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	0,08	1,5	0,1	
пром.	сметана в суп	5	0,3	1	0,29	9	1	6,2	0,01	0,01	0	0	0,05	0,01		11,4	0,5	
493-2004	тефтели из филе птицы тушеные в соусе сметан.	120	13,02	10,15	3,66	27,08	49,82	152,74	2,14	0,02		0,08	0,08	0,02	0,38	388,07	16,5	
332-2004	макаронные изделия отварные с овощами	200	4,07	3,39	26,5	46,79	38,31	110,56	1,39	0,01	0,04	0,16	13,65	0,03	0,16	365,96	15,6	
868-2005	Компот из смеси сухофруктов	200	1,43		44,76	52,15	41,4	86,4	1,41		0,4	0,01	1	0,08		94,2	3,7	
пром.	хлеб пшеничный 1 С	60	1,52	0,18	9,34	4,6	6,6	16,8	0,38			0,03			0,26	45,06	1,9	
пром.	хлеб ржано-пшеничный	20	2,92	0,4	18,8	11,6	18,8	60	0,96			0,07			0,56	90,5	3,9	
	Итого	958														1131	47,8	
																130,00		