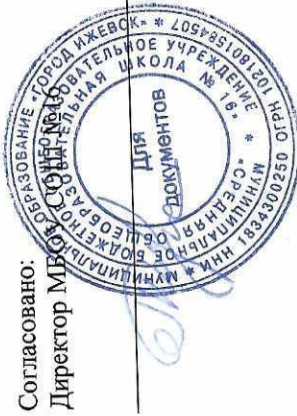


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №16



В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №16

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

№ рец	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
175/15/22	Каша "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 ПРИЁМ	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
278С/15/22	Тефтели 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 ПРИЁМ	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 №16

[Подпись]



МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

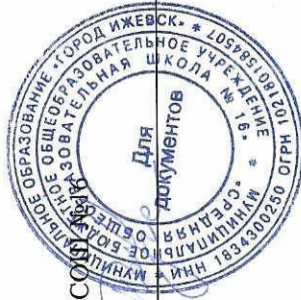
ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №16



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
			Б		У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг		
			Ж	Б													Ж	Б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
	ЗАВТРАК																	
71/15	Овощи 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	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	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 ПРИЁМ	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	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		
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 яблок 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 ПРИЁМ	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		

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №16



В.С. Чуричков

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



В.С. Чуричков

МЕНЮ

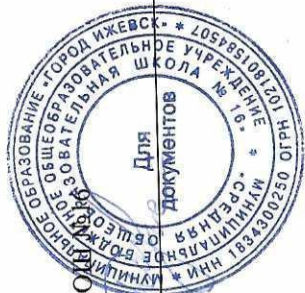
ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №16

День: среда

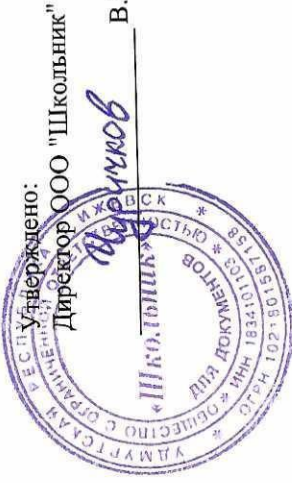
Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ ред	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	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг		
																	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
	ЗАВТРАК																	
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		
	ОБЕД																	
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	Макароны 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 "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		
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 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	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		



Доголасовано:
 Директор МБОУ СОШ №16



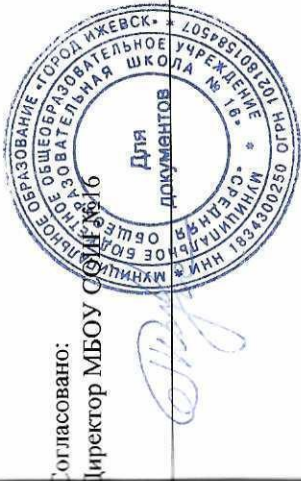
В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №16

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг									
			Б	Ж	У		С	В1	В2	A, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг						
1		3	4	5	6	7																
	ЗАВТРАК																					
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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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 консервиро	100	1,38	10,02	6,55	122,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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						6,97



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №16



Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков

МЕНЮ

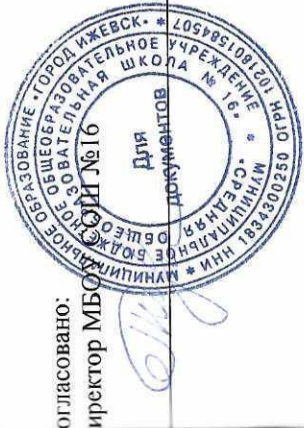
ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №16

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Са	Мg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
	ЗАВТРАК																	
5/15/22	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		
7/4/15/22	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		
6/8К/15/23	Шницель "НОВИЧКА"	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		
7/7/15	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		
	ОБЕД																	
9/15	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		
09/04	Суп Пшутые шyd 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		
05/15/22	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		
6/8К/15/23	Шницель "НОВИЧКА"	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		
5/6/08/22	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	0,00		
	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		



Одоголасовано:
Директор МБОУ



Удтверждено:
Директор ООО «Школьник»

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО «Школьник» столовая МБОУ СОШ №16

День: вторник
Смена: 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	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЗАВТРАК																
02/15/22	Пудинг творожно-манный со ст.молоком	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
03/15/22	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
07/15	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																
1/15	Салат из свеклы с курагой 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
8/15	Щи 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
12/15	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
21/06/22	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
18/15	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	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

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №16

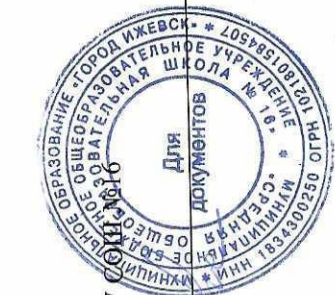


Дата: среда

Класс: вторая

Категория: с 1 по 4 класс

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг		
																	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
ЗАВТРАК																		
01/15	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	14,00	1,27	0,03		
01/15/22	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		
01/15/23	Котлеты "Петушок"	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		
02/15	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		
ОБЕД																		
01/15/22	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		
01/15	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		
03/15	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		
01/15/23	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		
01/15/22	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	816	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		



Утверждено:
Директор МБОУ



Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

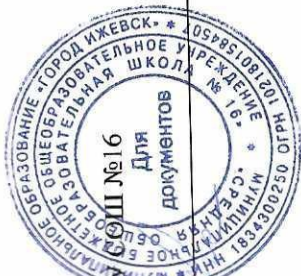
В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №16

Дата: 08/15/22
Период: четверг
Класс: вторая
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		
																	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
ЗАВТРАК																		
1/15/22	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		
04/15/22	Макаронны отварные 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		
08/15/22	Тефтели 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		
12/15	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		
ОБЕД																		
04/15/22	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		
11/15/22	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		
16/04/22	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		
08/15/22	Тефтели 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		
12/15	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 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	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		



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №16

день: пятница
 неделя: вторая
 возрастная категория: с 1 по 4 класс

№ рец	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		
																	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
ЗАВТРАК																		
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		
81/15/52	Каша манная молочная	200/10	6,03	7,58	32,25	185,00	1,17	0,08	0,16	39,00	131,37	20,30	0,45	116,54	9,17	2,04		
79/15	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	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		
ОБЕД																		
10/15/22	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		
15/04/22	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		
19/15/22	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		
25/04/22	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		
08/22	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	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	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		