

Согласовано  
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

20 28 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

20 28 г.

"Экспресс-сервис"

1 день, 7-11 лет (лагерь)

| №                   | Наименование блюда          | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|---------------------|-----------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                     |                             |             | всего | всего |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |               |
| Завтрак             |                             |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 119                 | Капша Дружба                | 200,0/5,    | 7,31  | 9,05  | 45,39            | 290,35      | 130,4                     | 45,88 | 181,9 | 1,06 | 59,24    | 67,53  | 0,24  | 0,16  | 1,27  | 27,02         |
| 147                 | Чай с молоком               | 200,0       | 1,55  | 1,14  | 15,94            | 77,03       | 53,2                      | 6,09  | 39,15 | 0,08 | 6        | 11     | 0     | 0,01  | 0,26  | 8,36          |
| 338                 | Яблоки свежие               | 150,0       | 0,60  | 0,60  | 17,40            | 73,02       | 24                        | 13,5  | 16,5  | 3,3  | 0        | 7,5    | 0,3   | 0,05  | 15    | 32,90         |
| 2                   | Батон школьный              | 50,0        | 4,29  | 1,91  | 29,18            | 150,45      | 8,91                      | 6,07  | 33,57 | 0,47 | 0,98     | 1,69   | 1,3   | 0,05  | 0     | 3,62          |
| Итого за 'Завтрак ' |                             | 605,00      | 13,75 | 12,70 | 107,91           | 590,86      | 216,5                     | 71,54 | 271,1 | 4,92 | 66,21    | 87,72  | 1,84  | 0,27  | 16,53 |               |
| Обед                |                             |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| ТТК 162             | Салат Сезонный              | 100,0       | 1,23  | 6,24  | 9,31             | 94,59       | 34,5                      | 12,48 | 29,91 | 0,53 | 0        | 5,15   | 3,18  | 0,02  | 11,42 | 24,02         |
| 132                 | Рассольник Ленинградский    | 240,0       | 2,08  | 3,81  | 16,51            | 107,01      | 21,17                     | 21,96 | 61,89 | 0,86 | 16,99    | 226,22 | 0,24  | 0,07  | 6,43  | 29,15         |
| ТТК 197             | Окорочок куриный /1 блюда/  | 12,5        | 3,60  | 1,74  | 0,00             | 30,10       | 2,53                      | 3,13  | 0     | 0,31 | 4,32     | 0      | 0,05  | 0,01  | 0     | 9,78          |
| 252                 | Сметана                     | 10,0        | 0,25  | 1,96  | 0,33             | 20,12       | 8,43                      | 0,78  | 5,88  | 0,02 | 14,7     | 16     | 0,04  | 0     | 0,03  | 4,24          |
| 239                 | Котлета куриная (с луком)   | 90,0        | 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  | 53,37         |
| 97                  | Макаронные изделия отварные | 150,0       | 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     | 22,54         |
| 2                   | Батон школьный              | 54,0        | 4,63  | 2,06  | 31,52            | 162,49      | 9,62                      | 6,55  | 36,26 | 0,51 | 1,05     | 1,83   | 1,41  | 0,06  | 0     | 3,91          |
| 153                 | Компот из сухофруктов       | 200,0       | 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   | 8,59          |
| Итого за 'Обед '    |                             | 856,50      | 33,96 | 25,89 | 145,15           | 928,82      | 181,9                     | 87,02 | 255,9 | 4,51 | 58,85    | 438,58 | 10,06 | 0,3   | 18,59 | 227,50        |

28.05  
с/п/с

Согласовано

МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

20 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

"Экспресс-сервис"

2 день, 7-11 лет (лагерь)

| №                   | Наименование блюда                           | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|---------------------|----------------------------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                     |                                              |             | всего | всего |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг  |               |
| Завтрак             |                                              |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 302                 | Каша овсяная молочная                        | 150,0/5,0   | 6,97  | 7,99  | 34,28            | 231,43      | 118,3                     | 55,54 | 204,3 | 1,63 | 35,65    | 39,73  | 0,71  | 0,22  | 0,97  | 20,38         |
| 2                   | Батон школьный                               | 50,0        | 4,29  | 1,91  | 29,18            | 150,45      | 8,91                      | 6,07  | 33,57 | 0,47 | 0,98     | 1,69   | 1,3   | 0,05  | 0     | 3,62          |
| 685                 | Чай с сахаром                                | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| 338                 | Бананы                                       | 190,0       | 2,85  | 0,95  | 43,13            | 181,45      | 15,2                      | 79,8  | 53,2  | 1,14 | 0        | 38     | 0,76  | 0,08  | 19    | 55,57         |
| Итого за 'Завтрак ' |                                              | 595,00      | 14,29 | 10,89 | 120,35           | 616,57      | 142,8                     | 141,4 | 291,1 | 3,29 | 36,63    | 79,42  | 2,77  | 0,35  | 19,97 |               |
| Обед                |                                              |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| ТТК 24              | Салат Оливье со свежим<br>огурцом /с маслом/ | 60,0        | 2,43  | 8,39  | 4,71             | 102,96      | 15,25                     | 11,06 | 49,03 | 0,59 | 14,7     | 21,7   | 2,75  | 0,07  | 6,7   | 23,37         |
| 41                  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем         | 200,0       | 1,35  | 3,04  | 7,83             | 61,60       | 28,7                      | 14,3  | 32,47 | 0,55 | 14,16    | 188,04 | 0,15  | 0,04  | 9,6   | 19,34         |
| ТТК 197             | Окорочок куриный /1 блюда/                   | 12,5        | 3,60  | 1,74  | 0,00             | 30,10       | 2,53                      | 3,13  | 0     | 0,31 | 4,32     | 0      | 0,05  | 0,01  | 0     | 9,78          |
| 155                 | Гуляш куриный                                | 50,0/50,0   | 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  | 52,24         |
| 508                 | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150,0       | 8,49  | 6,97  | 44,30            | 262,63      | 18,14                     | 124,5 | 187,2 | 4,21 | 23,9     | 45,51  | 0,64  | 0,22  | 0     | 18,66         |
| 2                   | Батон школьный                               | 55,3        | 4,74  | 2,11  | 32,25            | 166,25      | 9,84                      | 6,7   | 37,1  | 0,52 | 1,08     | 1,87   | 1,44  | 0,06  | 0     | 4,00          |
| 638                 | Компот из кураги                             | 200,0       | 0,98  | 0,05  | 30,72            | 116,29      | 28,69                     | 18,27 | 25,4  | 0,61 | 0        | 116,6  | 1,1   | 0,01  | 0,32  | 17,67         |
| Итого за 'Обед '    |                                              | 777,75      | 34,83 | 27,70 | 124,58           | 859,72      | 114,9                     | 183,6 | 346,5 | 7,11 | 58,15    | 395,21 | 8,47  | 0,42  | 17,94 | 227,50        |

Согласовано  
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

20 г.

МЕНЮ

3 день ,7-11 лет ( лагерь)

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

20 г.

"Экспресс-сервис"

| №                   | Наименование блюда                              | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|---------------------|-------------------------------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                     |                                                 |             | всего | всего |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | C,мг  |               |
| Завтрак             |                                                 |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 302                 | Каша манная молочная                            | 163,0       | 5,73  | 5,57  | 32,28            | 200,55      | 94,98                     | 15,59 | 91,51 | 0,43 | 22,73    | 42,22  | 0,6   | 0,06  | 0,42  | 22,62         |
| 685                 | Чай с сахаром                                   | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| 2                   | Батон школьный                                  | 50,0        | 4,29  | 1,91  | 29,18            | 150,45      | 8,91                      | 6,07  | 33,57 | 0,47 | 0,98     | 1,69   | 1,3   | 0,05  | 0     | 3,62          |
| ТТК 18              | Плюшка Московская                               | 100,0       | 9,17  | 11,80 | 67,11            | 407,75      | 39,8                      | 14,73 | 89,1  | 1,04 | 9,57     | 16,84  | 6,17  | 0,11  | 0,11  | 14,91         |
| Итого за 'Завтрак ' |                                                 | 513,00      | 19,37 | 19,31 | 142,32           | 811,99      | 144,1                     | 36,39 | 214,2 | 1,98 | 33,27    | 60,75  | 8,07  | 0,22  | 0,53  |               |
| Обед                |                                                 |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 2                   | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 60,0        | 0,62  | 3,05  | 3,08             | 41,48       | 10,48                     | 11,12 | 15,96 | 0,52 | 0        | 71,82  | 1,7   | 0,03  | 13,52 | 28,71         |
| 46                  | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 250,0       | 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  | 23,90         |
| ТТК 197             | Окорочок куриный /1 блюда/                      | 12,5        | 3,60  | 1,74  | 0,00             | 30,10       | 2,53                      | 3,13  | 0     | 0,31 | 4,32     | 0      | 0,05  | 0,01  | 0     | 9,78          |
| 81                  | Фрикадельки " Петушок "                         | 90,0        | 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     | 66,92         |
| 92                  | Картофельное пюре                               | 150,0       | 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 | 40,67         |
| 2                   | Батон школьный                                  | 100,0       | 8,58  | 3,81  | 58,36            | 300,91      | 17,82                     | 12,13 | 67,14 | 0,95 | 1,95     | 3,38   | 2,61  | 0,1   | 0     | 7,24          |
| 686                 | Чай с лимоном                                   | 200,0/7,4   | 0,24  | 0,05  | 14,07            | 55,70       | 2,86                      | 0,73  | 1,34  | 0,08 | 0        | 0,14   | 0,01  | 0     | 1,12  | 6,26          |
| Итого за 'Обед '    |                                                 | 869,50      | 35,27 | 20,88 | 125,86           | 825,42      | 109,4                     | 79,71 | 238,1 | 4,06 | 60,17    | 426    | 5,28  | 0,37  | 31,38 | 227,50        |

Согласовано  
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

" " 20 г.

**МЕНЮ**

4 день ,7-11 лет (лагерь)

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И.Покрас

" " 20 г.

**"Экспресс-сервис"**

| №                  | Наименование блюда              | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|--------------------|---------------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                    |                                 |             | всего | всего |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |               |
| Завтрак            |                                 |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 333                | Макароны с сыром                | 200,0       | 11,07 | 10,59 | 38,29            | 293,42      | 194,3                     | 17,72 | 147,8 | 0,95 | 25,2     | 47,6   | 3,67  | 0,06  | 0,06  | 45,05         |
| 2                  | Батон школьный                  | 70,0        | 6,00  | 2,67  | 40,85            | 210,63      | 12,47                     | 8,49  | 47    | 0,66 | 1,37     | 2,37   | 1,83  | 0,07  | 0     | 5,06          |
| 685                | Чай с сахаром                   | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| ТТК 282            | Мандарины свежие                | 90,0        | 0,72  | 0,18  | 8,46             | 36,54       | 31,5                      | 9,9   | 15,3  | 0,09 | 0        | 9      | 0,18  | 0,05  | 34,2  | 26,32         |
| Итого за 'Завтрак' |                                 | 560,00      | 17,97 | 13,48 | 101,36           | 593,83      | 238,6                     | 36,12 | 210,1 | 1,75 | 26,57    | 58,97  | 5,67  | 0,19  | 34,26 |               |
| Обед               |                                 |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 1                  | Салат из свежих огурцов         | 60,0        | 0,38  | 4,69  | 2,14             | 51,09       | 12,56                     | 6     | 18,58 | 0,28 | 0        | 4,5    | 2,69  | 0,01  | 1,92  | 18,17         |
| 39                 | Борщ из св.капусты с картофелем | 250,0       | 1,67  | 3,80  | 13,44            | 90,60       | 36,2                      | 20    | 45    | 0,96 | 17,7     | 190,75 | 0,2   | 0,04  | 8,06  | 25,23         |
| ТТК 197            | Окорочок куриный /1 блюда/      | 12,5        | 3,60  | 1,74  | 0,00             | 30,10       | 2,53                      | 3,13  | 0     | 0,31 | 4,32     | 0      | 0,05  | 0,01  | 0     | 9,78          |
| 280                | Плов из свинины                 | 240         | 15,47 | 39,73 | 53,44            | 632,17      | 40,23                     | 60,68 | 240,6 | 2,34 | 0        | 311,6  | 7,36  | 0,45  | 3,2   | 87,40         |
| 2                  | Батон школьный                  | 65,6        | 5,63  | 2,50  | 38,29            | 197,43      | 11,69                     | 7,96  | 44,05 | 0,62 | 1,28     | 2,22   | 1,71  | 0,07  | 0     | 4,75          |
| 685                | Чай с сахаром                   | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| Итого за 'Обед'    |                                 | 828,11      | 26,93 | 52,51 | 121,07           | 1054,62     | 103,6                     | 97,77 | 348,2 | 4,56 | 23,3     | 509,07 | 12,02 | 0,58  | 13,18 | 227,50        |

Согласовано  
МБОУ "СОШ №64"  
Т.В. Поздеева  
" " 20 г.  
МЕНЮ

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"  
В.И. Покрас  
" " 20 г.

5 день ,7-11 лет (лагерь)

| №                   | Наименование блюда          | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|---------------------|-----------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                     |                             |             | всего | всего |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |               |
| Завтрак             |                             |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 302/2004            | Каша пшенная молочная       | 200,0       | 8,05  | 9,25  | 41,41            | 278,96      | 117,4                     | 47,99 | 178,3 | 1,31 | 40,88    | 76,71  | 0,31  | 0,18  | 0,5   | 27,76         |
| 2                   | Батон школьный              | 50,0        | 4,29  | 1,91  | 29,18            | 150,45      | 8,91                      | 6,07  | 33,57 | 0,47 | 0,98     | 1,69   | 1,3   | 0,05  | 0     | 3,62          |
| ТТК 165             | Пицца школьная              | 110,0       | 13,96 | 15,42 | 35,48            | 336,79      | 210,1                     | 29,53 | 222,1 | 1,66 | 72,88    | 98,09  | 2,42  | 0,15  | 3,55  | 52,65         |
| 685                 | Чай с сахаром               | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| Итого за 'Завтрак ' |                             | 560,00      | 26,49 | 26,62 | 119,83           | 819,44      | 336,8                     | 83,58 | 433,9 | 3,49 | 114,7    | 176,5  | 4,03  | 0,38  | 4,05  |               |
| Обед                |                             |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 138                 | Суп картофельный с горохом  | 250,0       | 5,07  | 4,18  | 21,00            | 137,01      | 36,75                     | 33,53 | 94,44 | 1,76 | 17,7     | 234,55 | 0,3   | 0,17  | 4,6   | 23,08         |
| ТТК 197             | Окорочок куриный /1 блюда/  | 12,5        | 3,60  | 1,74  | 0,00             | 30,10       | 2,53                      | 3,13  | 0     | 0,31 | 4,32     | 0      | 0,05  | 0,01  | 0     | 9,78          |
| 260                 | Гуляш из свинины            | 50,0/50,0   | 11,29 | 26,26 | 3,50             | 294,97      | 21,58                     | 19,72 | 121   | 1,21 | 0        | 16     | 2,3   | 0,52  | 3,02  | 64,05         |
| 97                  | Макаронные изделия отварные | 150,0       | 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     | 22,54         |
| 2                   | Батон школьный              | 101,9       | 8,74  | 3,89  | 59,50            | 306,74      | 18,16                     | 12,37 | 68,45 | 0,97 | 1,99     | 3,45   | 2,66  | 0,11  | 0     | 7,38          |
| 157                 | Напиток апельсиновый        | 200,0       | 0,19  | 0,04  | 25,69            | 98,79       | 8,04                      | 2,8   | 4,96  | 0,14 | 0        | 1,76   | 0,04  | 0,01  | 12,94 | 13,77         |
| Итого за 'Обед '    |                             | 814,44      | 34,35 | 40,35 | 144,80           | 1067,37     | 104,9                     | 79,36 | 331,2 | 5,2  | 41,69    | 288,37 | 6,19  | 0,88  | 20,55 | 227,50        |

Согласовано  
МБОУ "СОШ №64"

Т.В. Поздеева

20 г.

**МЕНЮ**

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

20 г.

**"Экспресс-сервис"**

6 день, 7-11 лет (лагерь)

| №                   | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|---------------------|------------------------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                     |                                          |             | всего | всего |                  |             | Са                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг  |               |
| Завтрак             |                                          |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 119                 | Каша Дружба                              | 200,0       | 7,14  | 8,82  | 44,28            | 283,27      | 127,2                     | 44,76 | 177,4 | 1,03 | 57,79    | 65,89  | 0,23  | 0,16  | 1,24  | 27,02         |
| 2                   | Батон школьный                           | 50,0        | 4,29  | 1,91  | 29,18            | 150,45      | 8,91                      | 6,07  | 33,57 | 0,47 | 0,98     | 1,69   | 1,3   | 0,05  | 0     | 3,62          |
| 738                 | Пирожок печёный с капустой и мясом       | 50,0        | 4,89  | 2,39  | 17,56            | 110,59      | 11,57                     | 7,38  | 43,34 | 0,58 | 2,68     | 6,32   | 1,36  | 0,04  | 0,76  | 14,90         |
| 685                 | Чай с сахаром                            | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| Итого за 'Завтрак ' |                                          | 500,00      | 16,50 | 13,17 | 104,78           | 597,55      | 148,1                     | 58,21 | 254,3 | 2,12 | 61,45    | 73,89  | 2,89  | 0,25  | 2     |               |
| Обед                |                                          |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 3/2008              | Салат из св.помидоров и огурцов          | 89,9        | 0,79  | 4,06  | 3,91             | 53,75       | 17,98                     | 12,45 | 28,11 | 0,58 | 0        | 51,85  | 2,29  | 0,03  | 5,57  | 37,50         |
| 45                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250,0/17    | 5,83  | 2,75  | 17,66            | 116,94      | 22,43                     | 28,75 | 94,37 | 1,35 | 10,11    | 222,97 | 0,19  | 0,11  | 8,43  | 47,99         |
| 271                 | Котлеты домашние                         | 90,0        | 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  | 61,00         |
| 173                 | Каша вязкая пшеничная                    | 150,0       | 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     | 22,49         |
| 2                   | Батон школьный                           | 100,0       | 8,58  | 3,81  | 58,36            | 300,91      | 17,82                     | 12,13 | 67,14 | 0,95 | 1,95     | 3,38   | 2,61  | 0,1   | 0     | 7,24          |
| 685                 | Чай с сахаром                            | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| Итого за 'Обед '    |                                          | 897,37      | 24,89 | 32,13 | 136,97           | 926,85      | 90,53                     | 85,75 | 346,2 | 5,36 | 72,84    | 346,84 | 8,47  | 0,5   | 14,22 | 227,50        |

Согласовано  
МБОУ "СОШ №64"  
Т.В. Поздеева  
" " 20 г.  
**МЕНЮ**  
7 день, 7-11 лет (лагерь )

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"  
В.И. Покрас  
" " 20 г.  
"Экспресс-сервис"

| №                   | Наименование блюда                                  | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|---------------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                     |                                                     |             | всего | всего |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |               |
| Завтрак             |                                                     |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 173                 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы             | 200,0       | 8,18  | 10,03 | 43,06            | 292,40      | 127,7                     | 38,47 | 194,1 | 2,06 | 47,4     | 87,3   | 1     | 0,14  | 0,52  | 34,54         |
| 2                   | Батон школьный                                      | 60,0        | 5,15  | 2,29  | 35,02            | 180,54      | 10,69                     | 7,28  | 40,29 | 0,57 | 1,17     | 2,03   | 1,56  | 0,06  | 0     | 4,34          |
| 685                 | Чай с сахаром                                       | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| 338                 | Яблоки свежие                                       | 150,0       | 0,60  | 0,60  | 17,40            | 73,02       | 24                        | 13,5  | 16,5  | 3,3  | 0        | 7,5    | 0,3   | 0,05  | 15    | 32,90         |
| Итого за 'Завтрак ' |                                                     | 610,00      | 14,11 | 12,96 | 109,23           | 599,19      | 162,7                     | 59,25 | 250,9 | 5,97 | 48,57    | 96,83  | 2,86  | 0,24  | 15,52 |               |
| Обед                |                                                     |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 13                  | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 70,0        | 1,06  | 3,49  | 7,69             | 63,20       | 31,75                     | 11,5  | 21,41 | 0,41 | 0        | 141,66 | 1,62  | 0,02  | 24,73 | 9,27          |
| 132                 | Рассольник Ленинградский                            | 250,0       | 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   | 30,37         |
| ТТК 197             | Окорочок куриный /1 блюда/                          | 12,5        | 3,60  | 1,74  | 0,00             | 30,10       | 2,53                      | 3,13  | 0     | 0,31 | 4,32     | 0      | 0,05  | 0,01  | 0     | 9,78          |
| 239                 | Котлета куриная (с луком)                           | 90,0        | 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  | 53,37         |
| 92                  | Картофельное пюре                                   | 150,0       | 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 | 40,67         |
| 2                   | Батон школьный                                      | 90,1        | 7,72  | 3,43  | 52,56            | 271,00      | 16,05                     | 10,93 | 60,47 | 0,85 | 1,76     | 3,04   | 2,35  | 0,09  | 0     | 6,52          |
| 685                 | Чай с сахаром                                       | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| Итого за 'Обед '    |                                                     | 862,56      | 33,33 | 23,78 | 130,62           | 858,37      | 166,1                     | 88,43 | 279,6 | 4,29 | 47,08    | 431,06 | 7,4   | 0,38  | 42,03 | 227,50        |

Согласовано  
МБОУ "СОШ №64"  
Т.В. Поздеева  
" " 20 г.  
МЕНЮ  
8 день, 7-11 лет (лагерь)

Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"  
В.И.Покрас  
" " 20 г.  
"Экспресс-сервис"

| №                   | Наименование блюда                 | Выход,<br>г | Белки | Жиры, | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|---------------------|------------------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                     |                                    |             | всего | всего |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | C,мг  |               |
| Завтрак             |                                    |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 106                 | Запеканка из творога               | 75,0/20,0   | 16,73 | 8,41  | 23,00            | 233,85      | 165,2                     | 23,36 | 183,8 | 0,54 | 59       | 67,81  | 0,31  | 0,05  | 0,28  | 59,45         |
| 302                 | Каша овсяная молочная              | 150,0/5,0   | 6,97  | 7,99  | 34,28            | 231,43      | 118,3                     | 55,54 | 204,3 | 1,63 | 35,65    | 39,73  | 0,71  | 0,22  | 0,97  | 20,38         |
| 685                 | Чай с сахаром                      | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| 2                   | Батон школьный                     | 50,0        | 4,29  | 1,91  | 29,18            | 150,45      | 8,91                      | 6,07  | 33,57 | 0,47 | 0,98     | 1,69   | 1,3   | 0,05  | 0     | 3,62          |
| Итого за 'Завтрак ' |                                    | 500,00      | 28,17 | 18,35 | 100,22           | 668,97      | 292,8                     | 84,96 | 421,7 | 2,69 | 95,62    | 109,23 | 2,32  | 0,32  | 1,25  |               |
| Обед                |                                    |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| ТТК 72              | Салат Зимний со свежим<br>огурцом  | 60,0        | 2,42  | 7,40  | 5,43             | 96,32       | 17,01                     | 11,78 | 50,79 | 0,65 | 30,87    | 157,92 | 2,79  | 0,06  | 6,47  | 18,37         |
| 39                  | Борщ из св.капусты с<br>картофелем | 250,0       | 1,67  | 3,80  | 13,44            | 90,60       | 36,2                      | 20    | 45    | 0,96 | 17,7     | 190,75 | 0,2   | 0,04  | 8,06  | 25,23         |
| ТТК 197             | Окорочок куриный /1 блюда/         | 12,5        | 3,60  | 1,74  | 0,00             | 30,10       | 2,53                      | 3,13  | 0     | 0,31 | 4,32     | 0      | 0,05  | 0,01  | 0     | 9,78          |
| 252                 | Сметана                            | 15,0        | 0,37  | 2,94  | 0,50             | 30,18       | 12,64                     | 1,18  | 8,82  | 0,03 | 22,05    | 24     | 0,06  | 0     | 0,04  | 6,36          |
| 155                 | Гуляш куриный                      | 50,0/50,0   | 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  | 52,24         |
| 94/2008             | Рис припущенный                    | 150,0       | 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     | 19,98         |
| 2                   | Батон школьный                     | 87,7        | 7,52  | 3,35  | 51,19            | 263,93      | 15,63                     | 10,64 | 58,89 | 0,83 | 1,71     | 2,96   | 2,29  | 0,09  | 0     | 6,35          |
| 685                 | Чай с сахаром                      | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| Итого за 'Обед '    |                                    | 875,21      | 32,49 | 28,97 | 125,73           | 884,04      | 106,9                     | 75,56 | 249,5 | 3,66 | 95,41    | 431,74 | 7,98  | 0,25  | 15,89 | 227,50        |

Согласовано

МБОУ "СОШ №64"

Г.В. Поздеева

" " 20 г.

МЕНЮ

9 день ,7-11 лет (лагерь)

Утверждаю

Директор ООО "Экспресс-сервис"

В.И. Покрас

20 г.

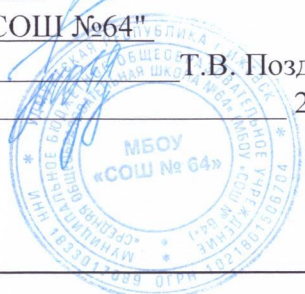
«Экспресс-сервис»

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ОГРН 1041800765400

| №                   | Наименование блюда                                         | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                     |                                                            |             | всего | всего |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг  |               |
| Завтрак             |                                                            |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 302/2004            | Каша пшенная молочная                                      | 150,0/5,    | 6,24  | 7,17  | 32,09            | 216,19      | 90,95                     | 37,19 | 138,2 | 1,02 | 31,68    | 59,45  | 0,24  | 0,14  | 0,39  | 20,82         |
| 2                   | Батон школьный                                             | 50,0        | 4,29  | 1,91  | 29,18            | 150,45      | 8,91                      | 6,07  | 33,57 | 0,47 | 0,98     | 1,69   | 1,3   | 0,05  | 0     | 3,62          |
| 147                 | Чай с молоком                                              | 200,0       | 1,55  | 1,14  | 15,94            | 77,03       | 53,2                      | 6,09  | 39,15 | 0,08 | 6        | 11     | 0     | 0,01  | 0,26  | 8,36          |
| ТТК 221             | Сдоба с варёной сгущёнкой                                  | 100,0       | 7,95  | 5,59  | 55,00            | 299,32      | 72,52                     | 16,23 | 98,37 | 0,81 | 15,58    | 17,2   | 2,21  | 0,11  | 0,2   | 17,79         |
| Итого за 'Завтрак ' |                                                            | 505,00      | 20,02 | 15,81 | 132,21           | 743,00      | 225,6                     | 65,58 | 309,3 | 2,39 | 54,24    | 89,34  | 3,75  | 0,32  | 0,84  |               |
| Обед                |                                                            |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 37                  | Салат из сырых овощей /капуста, помидоры, огурцы, морковь/ | 80,0        | 0,89  | 7,92  | 4,18             | 89,53       | 22,93                     | 14,74 | 27,05 | 0,52 | 0        | 285,2  | 3,75  | 0,03  | 16,31 | 23,89         |
| 138                 | Суп картофельный с горохом                                 | 250,0       | 5,07  | 4,18  | 21,00            | 137,01      | 36,75                     | 33,53 | 94,44 | 1,76 | 17,7     | 234,55 | 0,3   | 0,17  | 4,6   | 23,08         |
| ТТК 197             | Окорочок куриный /1 блюда/                                 | 12,5        | 3,60  | 1,74  | 0,00             | 30,10       | 2,53                      | 3,13  | 0     | 0,31 | 4,32     | 0      | 0,05  | 0,01  | 0     | 9,78          |
| 268                 | Котлеты,биточки ,шницели (свинина)                         | 90,0        | 11,92 | 21,64 | 15,53            | 304,10      | 35,61                     | 22,86 | 128,8 | 1,55 | 3,71     | 5,3    | 3,24  | 0,35  | 0,06  | 65,93         |
| 97                  | Макаронные изделия отварные                                | 150,0       | 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     | 22,54         |
| 2                   | Батон школьный                                             | 64,8        | 5,56  | 2,47  | 37,81            | 194,93      | 11,54                     | 7,86  | 43,5  | 0,61 | 1,26     | 2,19   | 1,69  | 0,07  | 0     | 4,69          |
| -                   | Сок                                                        | 200,0       | 0,80  | 0,80  | 23,20            | 97,36       | 32                        | 18    | 22    | 4,4  | 0        | 10     | 0,4   | 0,06  | 20    | 27,00         |
| Итого за 'Обед '    |                                                            | 847,28      | 33,29 | 42,99 | 136,83           | 1052,79     | 159,2                     | 107,9 | 358   | 9,97 | 44,67    | 569,86 | 10,27 | 0,76  | 40,96 | 227,50        |

Согласовано  
МБОУ "СОШ №64"  
" " 20\_\_ г.  
Т.В. Поздеева  
**МЕНЮ**



Утверждаю  
Директор ООО "Экспресс-сервис"  
В.И.Покрас  
" " 20\_\_ г.  
«Экспресс-сервис»



10 день ,7-11 лет (лагерь)

| №                   | Наименование блюда                | Выход,<br>г | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       | Цена,<br>руб. |
|---------------------|-----------------------------------|-------------|-------|-------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------|
|                     |                                   |             | всего | всего |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг  |               |
| Завтрак             |                                   |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 302                 | Каша рисовая молочная             | 200,0       | 5,65  | 6,83  | 40,78            | 245,99      | 111,9                     | 31,49 | 137,4 | 0,52 | 27,89    | 51,8   | 0,24  | 0,05  | 0,51  | 32,60         |
| 2                   | Батон школьный                    | 67,0        | 5,75  | 2,56  | 39,10            | 201,61      | 11,94                     | 8,13  | 44,99 | 0,64 | 1,31     | 2,26   | 1,75  | 0,07  | 0     | 4,85          |
| 15                  | Сыр (порциями)                    | 15,0        | 3,82  | 3,84  | 0,00             | 50,57       | 147                       | 6,62  | 94,08 | 0,15 | 33,81    | 38,7   | 0,08  | 0     | 0,12  | 20,98         |
| 685                 | Чай с сахаром                     | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| тк 282              | Мандарины свежие                  | 90,0        | 0,72  | 0,18  | 8,46             | 36,54       | 31,5                      | 9,9   | 15,3  | 0,09 | 0        | 9      | 0,18  | 0,05  | 34,2  | 26,32         |
| Итого за 'Завтрак ' |                                   | 572,00      | 16,13 | 13,45 | 102,10           | 587,93      | 302,7                     | 56,14 | 291,8 | 1,44 | 63       | 101,76 | 2,25  | 0,18  | 34,83 |               |
| Обед                |                                   |             |       |       |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |               |
| 41                  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,0       | 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    | 24,18         |
| 252                 | Сметана                           | 5,0         | 0,12  | 0,98  | 0,17             | 10,06       | 4,21                      | 0,39  | 2,94  | 0,01 | 7,35     | 8      | 0,02  | 0     | 0,01  | 2,12          |
| 260                 | Гуляш из свинины                  | 50,0/50,0   | 11,29 | 26,26 | 3,50             | 294,97      | 21,58                     | 19,72 | 121   | 1,21 | 0        | 16     | 2,3   | 0,52  | 3,02  | 64,05         |
| 92                  | Картофельное пюре                 | 150,0       | 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 | 40,67         |
| 2                   | Батон школьный                    | 82,7        | 7,10  | 3,16  | 48,29            | 248,97      | 14,74                     | 10,04 | 55,56 | 0,79 | 1,61     | 2,8    | 2,16  | 0,09  | 0     | 5,99          |
| 685                 | Чай с сахаром                     | 200,0       | 0,18  | 0,04  | 13,76            | 53,23       | 0,4                       | 0     | 0     | 0,04 | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     | 2,87          |
| Итого за 'Обед '    |                                   | 787,74      | 23,47 | 39,56 | 97,08            | 829,56      | 118                       | 76,55 | 305,4 | 3,79 | 45,86    | 301,54 | 4,86  | 0,77  | 25,32 | 227,50        |