

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №71

*Анна Викторовна*

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

*Чуричков*



**МЕНЮ**

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №71

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

№ 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	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
	<b>ЗАВТРАК</b>															
210/15/22	Омлет натуральный	60	4,71	9,00	1,46	109,80	0,10	0,04	0,24	180,00	40,37	6,35	0,88	116,74	12,12	0,30
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	211,20	7,60	1,69
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
416/15/22	Рулетик с маком	75	4,30	7,90	24,50	186,00	0,12	0,08	0,04	7,50	83,39	24,98	0,88	60,00	1,20	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>545</b>	<b>20,82</b>	<b>30,64</b>	<b>86,23</b>	<b>711,40</b>	<b>2,48</b>	<b>0,29</b>	<b>0,60</b>	<b>259,80</b>	<b>396,31</b>	<b>89,66</b>	<b>4,23</b>	<b>477,94</b>	<b>20,92</b>	<b>1,99</b>
	<b>ОБЕД</b>															
37/15/22	Салат "Деревенский"	75	1,03	5,95	6,39	83,12	5,39	0,04	0,02	1,00	18,54	14,59	0,53	26,63	2,67	0,10
96/15	Рассольник ленинградский с окорочком	200/12,5	8,90	6,85	9,63	140,25	6,70	0,06	0,05	158,10	31,36	24,94	1,30	37,15	2,34	3,80
204/15/22	Макароны отварные с сыром	150/5	5,92	5,23	24,60	206,15	0,04	0,08	0,11	85,90	51,51	9,75	3,25	108,00	0,00	0,00
271С/15/22	Котлета мясная домашняя	90	13,75	21,46	8,59	277,20	0,13	0,19	0,12	3,40	15,32	18,76	1,85	144,60	1,53	16,19
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
405/15	Хлебная булочка	60	4,18	2,80	28,79	144,84	0,00	0,10	0,07	36,60	12,64	17,44	0,86	72,60	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>842,5</b>	<b>34,13</b>	<b>42,36</b>	<b>107,85</b>	<b>973,76</b>	<b>12,26</b>	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	<b>285,00</b>	<b>149,69</b>	<b>93,60</b>	<b>8,24</b>	<b>408,34</b>	<b>6,54</b>	<b>20,09</b>