

**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 3

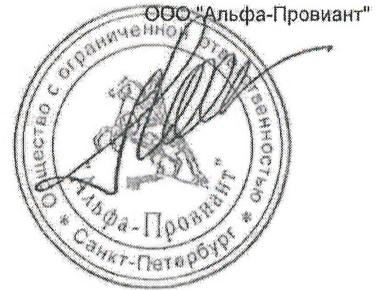
06 . 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль, П/Ф ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ) | 150 | 11,08 | 11,9 | 39,58 | 309,7 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок) | 180 | 0,27 | | 6,03 | 25,11 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак | 580 | 15,95 | 16,1 | 74,91 | 510,81 |
| Обед | | | | | |
| ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 200/10 | 4,44 | 6,61 | 10,3 | 120,94 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (Батон, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) | 100 | 11,48 | 13,2 | 17,11 | 233,16 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |
| Итого за Обед | 810 | 24,95 | 26,95 | 101,5 | 750,53 |
| Итого за день | 1 390 | 40,9 | 43,05 | 176,41 | 1261,34 |

Зав. производством *Мас*

КОПИЯ ВЕРНА!

ДИРЕКТОР
 С.В. ОШ №149
 СТЕПАНОВА Е.В.



**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 4

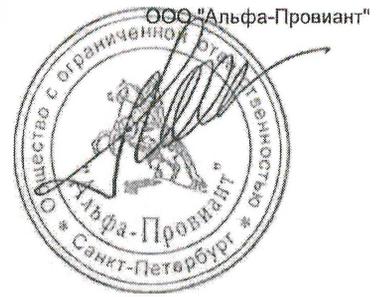
07.11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (Кукуруза консервированная, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 150 | 11,29 | 11,48 | 22 | 236,48 |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина) | 25/15 | 4,76 | 3,87 | 9,88 | 93,88 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок) | 180 | 0,27 | 0,08 | 14,22 | 58,69 |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 4,3 | 16 | 109,8 |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ | 125 | | | 11,25 | 45 |
| Итого за Завтрак | 525 | 18,12 | 19,73 | 73,35 | 543,85 |
| Обед | | | | | |
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - ласта, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль) | 200 | 5,6 | 7,2 | 6,4 | 112,8 |
| ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) | 90 | 9,99 | 9,63 | 8,46 | 160,47 |
| РИС ОТВАРНОЙ (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 88,2 |
| Итого за Обед | 790 | 25,34 | 23,71 | 111,83 | 761,9 |
| Итого за день | 1 315 | 43,46 | 43,44 | 185,18 | 1305,75 |

Зав. производством Вас

КОПИЯ ВЕРНА!

ДИРЕКТОР
 ТБОУ ОЖ №149
 СТЕПАНОВА Е.В.



**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 5

08 . 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (Кукурузная крупа, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 150 | 4,35 | 4,35 | 24,75 | 155,93 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Сыр, Батон, Огурцы свежие) | 35 | 4,1 | 4,63 | 9,5 | 96,07 |
| КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок) | 180 | 3,69 | 3,15 | 18,9 | 118,8 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| Итого за Завтрак | 615 | 17,14 | 16,13 | 80,15 | 537,8 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Сахарный песок, Соль) | 60 | 0,5 | 2,7 | 2,4 | 37 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Сметана, Соль) | 200/10 | 4,76 | 7,43 | 13,28 | 138,8 |
| КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Масло растительное, П/Ф КОТЛЕТА "ОСОБАЯ") | 100 | 10,85 | 7,77 | 16,35 | 178,73 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 150 | 2,87 | 4,32 | 23,01 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,5 | 0,1 | 15 | 62,9 |
| Итого за Обед | 810 | 23,83 | 24,1 | 107,61 | 742,56 |
| Итого за день | 1 425 | 40,97 | 40,23 | 187,76 | 1280,36 |

Зав. производством Вас

КОПИЯ ВЕРНА!

ДИРЕКТОР
 ГБОУ ОШ №149
 Степанова Е.В.



**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 1

11 " 11 2024

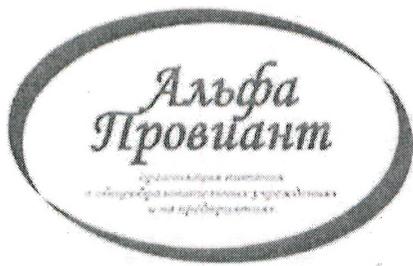
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (Кукурузная крупа, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 150 | 5,4 | 6,9 | 33 | 215,85 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Сыр, Батон, Огурцы свежие) | 35 | 4,1 | 4,63 | 9,5 | 96,07 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок) | 180 | 0,18 | | 5,85 | 24,12 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,96 | 9,35 | 61,04 |
| Итого за Завтрак | 635 | 15,78 | 17,69 | 87 | 673,08 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ (Свекла очищенная, Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок) | 60 | 0,9 | 4,8 | 4,6 | 65,2 |
| СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ (Цыпленок бройлер, Яйцо, Батон, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 200/10 | 6,87 | 5,5 | 17,91 | 149,07 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (П/Ф КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ", Масло растительное) | 100 | 9,55 | 7,16 | 13,9 | 158,24 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ | 200 | 1,01 | 0,18 | 20,6 | 88,06 |
| Итого за Обед | 810 | 25,88 | 24,62 | 114,38 | 784,1 |
| Итого за день | 1 445 | 41,66 | 42,31 | 201,38 | 1357,18 |

Зав. производством _____

Васил

КОПИЯ ВЕРНА!





**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 2

12 " 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ (ПФ КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Соль) | 150 | 11,05 | 11,37 | 30,37 | 268,01 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая) | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,5 | 55,53 |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104 |
| Итого за Завтрак | 650 | 19 | 16,73 | 69,7 | 508,64 |
| Обед | | | | | |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль) | 200 | 5,6 | 7,2 | 6,4 | 112,8 |
| РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (Батон, Яйцо, Свинина, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) | 90 | 10,6 | 8,3 | 18,5 | 191,1 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль) | 150 | 2,31 | 6,81 | 14,36 | 128,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,03 | 0,1 | 25,4 | 103,5 |
| Итого за Обед | 790 | 23,39 | 24,29 | 103,73 | 728,53 |
| Итого за день | 1 440 | 42,39 | 41,02 | 173,43 | 1237,17 |

Зав. производством _____

Вас

КОПИЯ ВЕРНА!





**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 3

13 " 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Творог, Яйцо, Тыква, Манная крупа, Масло растительное, Молоко сгущенное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) | 150 | 12,32 | 13,49 | 47,59 | 361,08 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок) | 180 | 0,27 | | 6,03 | 25,11 |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ | 125 | | | 11,25 | 45 |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104 |
| Итого за Завтрак | 655 | 18,19 | 18,39 | 74,17 | 535,19 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ "ОВОЩНОЙ" (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль) | 60 | 0,6 | 3,12 | 1,5 | 36,6 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 200/10 | 4,44 | 6,61 | 10,3 | 120,94 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный) (Яйцо, Рыба филе с/м, Петрушка свежая, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) | 90 | 9,9 | 3,69 | 2,97 | 84,69 |
| БУЛГУР С ОВОЩАМИ (Булгур, Овощи замороженные (перец), Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 150 | 4,2 | 8,4 | 28,3 | 205,6 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 88,2 |
| Итого за Обед | 800 | 24,49 | 23,8 | 101,24 | 720,16 |
| Итого за день | 1 455 | 42,68 | 42,19 | 175,41 | 1255,35 |

Зав. производством _____

Вас

КОПИЯ ВЕРНА!





**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 5

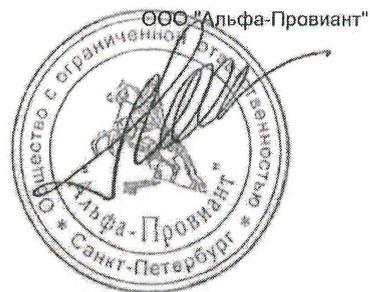
15 " 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Сыр, Яйцо, Ветчина, Молоко, Масло растительное, Соль) | 150 | 13,5 | 14,42 | 18,9 | 259,38 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 25 | 1,37 | 0,74 | 9,88 | 51,88 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок) | 180 | 0,27 | 0,08 | 14,22 | 58,69 |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ | 125 | | | 11,25 | 45 |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 20 | 0,55 | 0,65 | 15 | 68,05 |
| Итого за Завтрак | 500 | 15,69 | 15,89 | 69,25 | 483 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль) | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ) | 200/40 | 6,52 | 5,52 | 13,28 | 128,6 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 240 | 12,96 | 16,56 | 29,4 | 318,48 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |
| Итого за Обед | 830 | 25,63 | 26,66 | 100,55 | 743,71 |
| Итого за день | 1 330 | 41,32 | 42,55 | 169,8 | 1226,71 |

Зав. производством Вас

КОПИЯ ВЕРНА!

ДИРЕКТОР
 ГБОУ ОМ №149
 Степанова Е.В.



**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 4

14 " 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (Тыква, Пшено, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 150 | 6,54 | 7,25 | 32,1 | 219 |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Батон, Ветчина, Огурцы свежие) | 45 | 4,76 | 4,87 | 8,5 | 96,87 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая) | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,5 | 55,53 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 |
| Итого за Завтрак | 625 | 16,08 | 16,41 | 83,4 | 547,4 |
| Обед | | | | | |
| ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 200/10 | 6,36 | 3,76 | 22,49 | 149,62 |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства)) | 240 | 14,14 | 18 | 37,54 | 368,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,5 | 0,1 | 15 | 62,9 |
| Итого за Обед | 800 | 25,83 | 23,7 | 113,62 | 771,45 |
| Итого за день | 1 425 | 41,91 | 40,11 | 197,02 | 1318,85 |

Зав. производством Вас

КОПИЯ ВЕРНА!

ДИРЕКТОР
 ГБОУ ОШ №149
 СИЛАНОВА Е.В.



**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 1

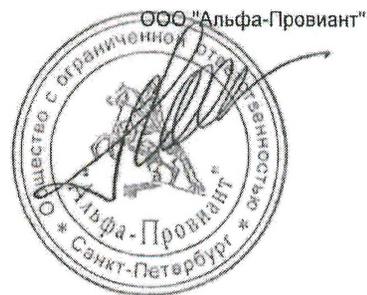
18 " 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ" (Сыр, Ветчина, Молоко, Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль) | 150 | 10 | 12,2 | 28,3 | 263 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 25 | 1,37 | 0,74 | 9,88 | 51,88 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок) | 180 | 0,27 | 0,08 | 14,22 | 58,69 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104 |
| Итого за Завтрак | 655 | 17,64 | 18,32 | 71,5 | 524,57 |
| Обед | | | | | |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль) | 200 | 5,6 | 7,2 | 6,4 | 112,8 |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ (п/ф КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ", Масло растительное) | 100 | 8,53 | 8,4 | 22,4 | 199,33 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 150 | 5,82 | 6,45 | 13 | 133,35 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ | 200 | 1,01 | 0,18 | 20,6 | 88,06 |
| Итого за Обед | 800 | 25,81 | 24,11 | 101,47 | 726,17 |
| Итого за день | 1 455 | 43,45 | 42,43 | 172,97 | 1250,74 |

Зав. производством Вас

КОПИЯ ВЕРНА!





**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 2

19. 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль) | 150 | 5,25 | 6,71 | 30,9 | 204 |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина) | 25/15 | 4,76 | 3,87 | 9,88 | 93,88 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок) | 180 | 0,27 | | 6,03 | 25,11 |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,96 | 9,35 | 61,04 |
| Итого за Завтрак | 640 | 16,78 | 16,54 | 83,16 | 551,03 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль) | 60 | 0,6 | 3,12 | 1,5 | 36,6 |
| БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашенная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 200/10 | 4,44 | 6,61 | 10,3 | 120,94 |
| ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ (Кукуруза консервированная, Цыпленок бройлер, Куркума молотая, Овощи замороженные (перец), Чеснок, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Помидоры свежие, Рис, Соль, Овощи замороженные (фасоль)) | 240 | 12,52 | 15,6 | 31,08 | 314,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |
| Итого за Обед | 800 | 22,91 | 27,21 | 96,15 | 723,37 |
| Итого за день | 1 440 | 39,69 | 43,75 | 179,31 | 1274,4 |

Зав. производством Вас

КОПИЯ ВЕРНА!





**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 3

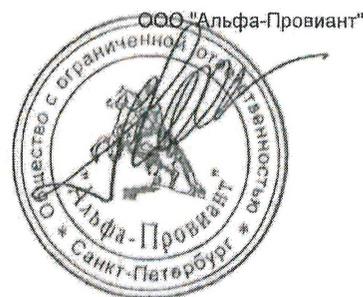
20.11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ (Варенье, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ) | 150 | 9,27 | 8,83 | 50,2 | 317,35 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон) | 30 | 4,1 | 2,8 | 9,5 | 82 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок) | 180 | 0,18 | | 5,85 | 24,12 |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104 |
| Итого за Завтрак | 560 | 19,15 | 16,53 | 74,85 | 527,47 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 |
| СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Сметана, Соль) | 200/10 | 7,46 | 7,8 | 8,16 | 149,1 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ) | 90 | 9,21 | 3,55 | 10,82 | 112,09 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное, Соль) | 150 | 2,4 | 5,8 | 19 | 137,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 88,2 |
| Итого за Обед | 800 | 26,02 | 25,23 | 102,35 | 757,02 |
| Итого за день | 1 360 | 45,17 | 41,76 | 177,2 | 1284,49 |

Зав. производством Вас

КОПИЯ ВЕРНА!

Директор
ГБОУ СОШ №149
Стефанова Е.В.



**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 4

21 " 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (Кукуруза консервированная, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 150 | 11,29 | 11,48 | 22 | 236,48 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 25 | 1,37 | 0,74 | 9,88 | 51,88 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая) | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,5 | 55,53 |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ | 125 | | | 11,25 | 45 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 |
| Итого за Завтрак | 630 | 17,04 | 16,11 | 76,13 | 517,89 |
| Обед | | | | | |
| ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль) | 200/10 | 4,46 | 7,21 | 5,34 | 104,22 |
| ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль) | 240 | 15,84 | 14,58 | 35,76 | 337,62 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,03 | 0,1 | 25,4 | 103,5 |
| Итого за Обед | 800 | 25,16 | 23,73 | 105,09 | 735,47 |
| Итого за день | 1 430 | 42,2 | 39,84 | 181,22 | 1253,36 |

Зав. производством _____

Вас

КОПИЯ ВЕРНА!





**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 5

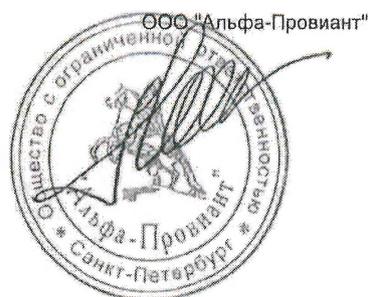
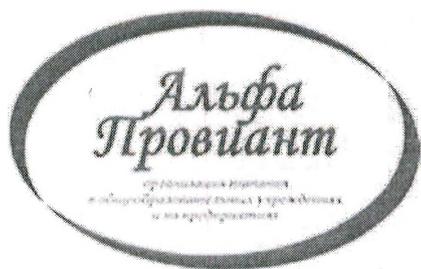
22. 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ. (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль) | 150 | 8,44 | 11,39 | 17,4 | 205,89 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 |
| КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок) | 180 | 3,69 | 3,15 | 18,9 | 118,8 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак | 600 | 18,1 | 18,91 | 74,63 | 543,79 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ (Свекла очищенная, Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок) | 60 | 0,9 | 4,8 | 4,6 | 65,2 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ) | 200/40 | 7,62 | 3,96 | 23,32 | 159,4 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 100 | 9,3 | 8,9 | 3 | 132,9 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,5 | 0,1 | 15 | 62,9 |
| Итого за Обед | 840 | 25,87 | 24,74 | 103,29 | 743,93 |
| Итого за день | 1 440 | 43,97 | 43,65 | 177,92 | 1287,72 |

Зав. производством Васе

КОПИЯ ВЕРНА!





**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 1

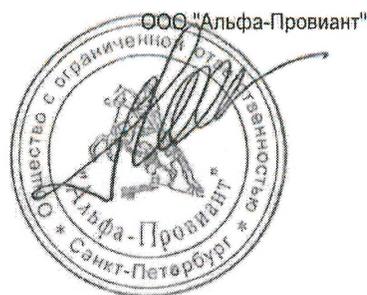
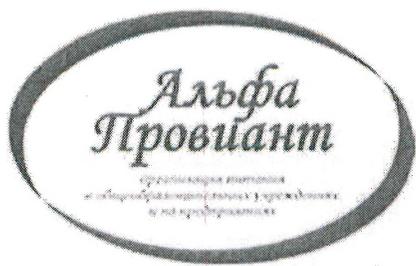
25 " 11 " 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Сыр, Яйцо, Ветчина, Молоко, Масло растительное, Соль) | 150 | 13,5 | 14,42 | 18,9 | 259,38 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 25 | 1,37 | 0,74 | 9,88 | 51,88 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок) | 180 | 0,27 | 0,08 | 14,22 | 58,69 |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 4,3 | 16 | 109,8 |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ | 125 | | | 11,25 | 45 |
| Итого за Завтрак | 610 | 16,94 | 19,54 | 70,25 | 524,75 |
| Обед | | | | | |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ) | 200/40 | 7,62 | 3,96 | 23,32 | 159,4 |
| ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ (Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль) | 240 | 12,36 | 20,04 | 33,48 | 363,72 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,5 | 0,1 | 15 | 62,9 |
| Итого за Обед | 830 | 25,33 | 25,98 | 110,87 | 778,65 |
| Итого за день | 1 340 | 42,27 | 45,52 | 181,12 | 1303,4 |

Зав. производством Вас

КОПИЯ ВЕРНА!

Директор
 ТБСУ ОШ №149
 Стефанова Е.В.



**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 2

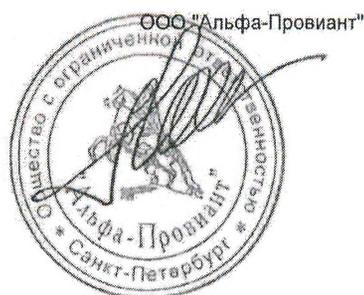
26. 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 150 | 5,93 | 6,29 | 31,85 | 207 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Сыр, Батон, Огурцы свежие) | 35 | 4,1 | 4,63 | 9,5 | 96,07 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая) | 180 | 0,18 | 0,09 | 13,5 | 55,53 |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак | 665 | 16,21 | 16,31 | 73,95 | 509,6 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль) | 60 | 0,6 | 3,12 | 1,5 | 36,6 |
| БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашенная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 200/10 | 4,44 | 6,61 | 10,3 | 120,94 |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (Батон, Яйцо, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 90 | 9,86 | 7,28 | 11,44 | 150,68 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ | 200 | 1,01 | 0,18 | 20,6 | 88,06 |
| Итого за Обед | 800 | 23,46 | 24,17 | 101,21 | 719,81 |
| Итого за день | 1 465 | 39,67 | 40,48 | 175,16 | 1229,41 |

Зав. производством Васе

КОПИЯ ВЕРНА!

ДИРЕКТОР
 ГЭСУ ОШ №149
 Степанова Е.В.



**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 3

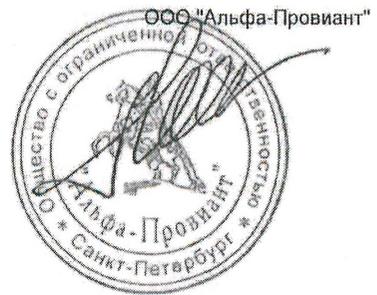
24 " 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Какао порошок, Вода питьевая, Манная крупа, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные, Ванилин) | 150 | 13,64 | 15,82 | 25,97 | 300,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 25 | 1,37 | 0,74 | 9,88 | 51,88 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок) | 180 | 0,27 | | 6,03 | 25,11 |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 20 | 0,55 | 0,65 | 15 | 68,05 |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ | 125 | | | 11,25 | 45 |
| Итого за Завтрак | 500 | 15,83 | 17,21 | 68,13 | 490,84 |
| Обед | | | | | |
| ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 200/10 | 6,36 | 3,76 | 22,49 | 149,62 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль) | 240 | 13,92 | 18 | 30,72 | 340,56 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,03 | 0,1 | 25,4 | 103,5 |
| Итого за Обед | 800 | 25,14 | 23,7 | 117,2 | 783,81 |
| Итого за день | 1 300 | 40,97 | 40,91 | 185,33 | 1274,65 |

Зав. производством Вале

КОПИЯ ВЕРНА!

ДИРЕКТОР
 ТЕСУОМ №149
 Степанова Е.В.



**Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 5

29 " 11 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (Молоко , Вода питьевая, Масло сп-сливочное 82,5%, Рис , Сахарный песок, Соль) | 150 | 4,31 | 6,33 | 31,22 | 199,5 |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина) | 25/15 | 4,76 | 3,87 | 9,88 | 93,88 |
| КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок) | 180 | 3,69 | 3,15 | 18,9 | 118,8 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 |
| Итого за Завтрак | 520 | 16,96 | 17,15 | 79,5 | 541,18 |
| Обед | | | | | |
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко , Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 200/10 | 4,52 | 4,89 | 21,07 | 146,56 |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства)) | 240 | 14,14 | 18 | 37,54 | 368,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 1,62 | 1,45 | 19,5 | 97,93 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные , Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |
| Итого за Обед | 800 | 24,71 | 24,87 | 114,18 | 779,19 |
| Итого за день | 1 320 | 41,67 | 42,02 | 193,68 | 1320,37 |

Зав. производством Вас

КОПИЯ ВЕРНА!



**ДИРЕКТОР
ГБОУ ОШ №149
Степанова Е.В.**