

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 78

Фефилова И.А.

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

День: понедельник

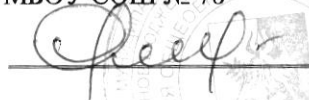
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец          | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции,<br>г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |             |             |               | Минеральные в-ва, мг |               |             |               |              |              |
|----------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
|                |                                   |                    | Б                    | Ж            | У             |                                      | С            | В1          | В2          | А, мкг        | Са                   | Mg            | Fe          | Р             | I, мкг       | Se, мкг      |
| 1              | 2                                 | 3                  | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8            | 9           | 10          | 11            | 12                   | 13            | 14          | 15            | 16           | 17           |
|                | <b>ОБЕД</b>                       |                    |                      |              |               |                                      |              |             |             |               |                      |               |             |               |              |              |
| ТК 45/15       | Салат из белокочанной капусты     | 100                | 1,31                 | 3,25         | 6,47          | 60,40                                | 17,10        | 0,03        | 5,00        | 344,67        | 24,97                | 15,09         | 0,47        | 37,67         | 3,10         | 0,23         |
| ТК 103/15      | Суп картоф. с макар.изд, окорочк. | 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         |
| ТК 305/15      | Рис припущенный                   | 180                | 4,37                 | 5,16         | 44,00         | 239,94                               | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 0,00          | 2,90                 | 22,81         | 0,61        | 72,72         | 3,78         | 0,00         |
| ТТК 268К/15/23 | Шницель «Новинка»                 | 100                | 10,40                | 15,21        | 13,33         | 232,31                               | 1,14         | 0,10        | 0,18        | 21,33         | 24,04                | 29,24         | 2,66        | 149,00        | 2,10         | 10,47        |
| ТТК 9/22       | Напиток из сока(нектара) 100/100  | 200                | 0,00                 | 0,00         | 21,98         | 87,92                                | 0,40         | 0,04        | 0,03        | 15,40         | 94,00                | 4,30          | 0,03        | 13,80         | 1,44         | 0,00         |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб пшеничный                    | 20                 | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 46,00                                | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00                | 8,20          | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76         |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб дарницкий                    | 20                 | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                                | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60                 | 4,00          | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00         |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>             | <b>882,5</b>       | <b>28,89</b>         | <b>29,64</b> | <b>122,15</b> | <b>880,47</b>                        | <b>26,89</b> | <b>0,42</b> | <b>5,37</b> | <b>388,53</b> | <b>211,75</b>        | <b>116,52</b> | <b>6,76</b> | <b>405,65</b> | <b>13,71</b> | <b>16,63</b> |

Согласовано:

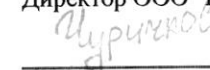
Директор МБОУ СОШ № 78



Фефилова И.А.

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец         | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | 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          |
|               | <b>ОБЕД</b>                     |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |               |                      |               |             |               |             |             |
| ТТК 08/08/22  | Салат "Сказка"                  | 100             | 0,85                 | 13,33        | 23,23         | 219,35                         | 4,50         | 0,05        | 0,03        | 911,47        | 29,23                | 22,50         | 1,46        | 36,00         | 0,92        | 0,18        |
| ТК 102/15     | Суп картоф. с бобовыми, окороч. | 250/10          | 11,31                | 7,49         | 16,58         | 191,81                         | 5,83         | 0,24        | 0,09        | 5,70          | 49,11                | 40,06         | 2,50        | 104,64        | 1,83        | 2,18        |
| ТК 303/15     | Каша гречневая вязкая           | 180             | 5,50                 | 6,01         | 24,62         | 174,60                         | 0,00         | 0,14        | 0,07        | 0,00          | 10,14                | 86,44         | 2,90        | 130,64        | 0,00        | 0,11        |
| ТК 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        |
| ТТК 349/15/24 | Компот из смеси сухофруктов     | 200             | 0,90                 | 0,10         | 34,00         | 131,80                         | 1,82         | 0,01        | 0,04        | 35,20         | 29,62                | 20,08         | 0,85        | 39,40         | 0,00        | 0,00        |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб пшеничный                  | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 46,00                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00                | 8,20          | 0,72        | 25,80         | 0,00        | 5,76        |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб дарницкий                  | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60                 | 4,00          | 0,58        | 18,40         | 1,12        | 0,00        |
|               | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>           | <b>880</b>      | <b>36,91</b>         | <b>38,43</b> | <b>120,79</b> | <b>1007,16</b>                 | <b>13,05</b> | <b>0,82</b> | <b>0,38</b> | <b>952,37</b> | <b>162,70</b>        | <b>195,28</b> | <b>9,91</b> | <b>483,50</b> | <b>6,15</b> | <b>8,36</b> |

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 78



Фефилова И.А.

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

День: среда

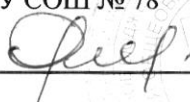
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец         | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |               | Минеральные в-ва, мг |               |             |               |              |              |
|---------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
|               |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | С            | В1          | В2          | А, мкг        | Са                   | Mg            | Fe          | Р             | I, мкг       | Se, мкг      |
| 1             | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11            | 12                   | 13            | 14          | 15            | 16           | 17           |
|               | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |               |                      |               |             |               |              |              |
| ТТК 37/22     | Салат из краб. палочек с кукуруз. | 100             | 4,50                 | 15,50        | 12,40         | 209,00                         | 19,12        | 0,03        | 0,12        | 58,83         | 49,70                | 29,22         | 1,08        | 67,67         | 4,72         | 9,08         |
| ТТК 113/15/22 | Суп лапша домашняя с окорочком    | 250/10          | 8,39                 | 7,76         | 11,66         | 159,31                         | 0,50         | 0,06        | 0,06        | 18,20         | 34,98                | 15,16         | 1,10        | 55,04         | 2,00         | 1,00         |
| ТТК 312/15    | Пюре картофельное                 | 180             | 3,68                 | 5,76         | 24,53         | 164,70                         | 21,79        | 0,17        | 0,13        | 0,00          | 44,38                | 33,30         | 1,21        | 103,92        | 10,26        | 0,54         |
| ТТК 324/96/22 | Котлеты рыбные из минтая          | 100             | 12,92                | 8,20         | 15,84         | 190,00                         | 0,66         | 0,09        | 0,14        | 33,10         | 71,88                | 41,50         | 1,46        | 159,80        | 38,82        | 11,38        |
| ТТК 344/15/24 | Компот из слив                    | 200             | 0,40                 | 0,20         | 28,60         | 118,60                         | 3,96         | 0,02        | 0,02        | 6,80          | 14,76                | 4,92          | 0,27        | 8,00          | 1,58         | 0,00         |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,04                 | 0,36         | 18,76         | 92,00                          | 0,00         | 0,16        | 0,10        | 0,00          | 50,00                | 16,40         | 1,44        | 51,60         | 0,00         | 11,52        |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб дарницкий                    | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60                 | 4,00          | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00         |
|               | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>             | <b>900</b>      | <b>34,25</b>         | <b>38,00</b> | <b>121,27</b> | <b>974,81</b>                  | <b>46,03</b> | <b>0,55</b> | <b>0,58</b> | <b>116,93</b> | <b>269,30</b>        | <b>144,50</b> | <b>7,14</b> | <b>464,43</b> | <b>58,50</b> | <b>33,52</b> |

Согласовано:

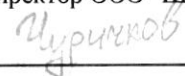
Директор МБОУ СОШ № 78



Фефилова И.А.

Утверждено:

Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

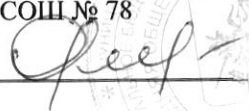
День: четверг

Неделя: первая

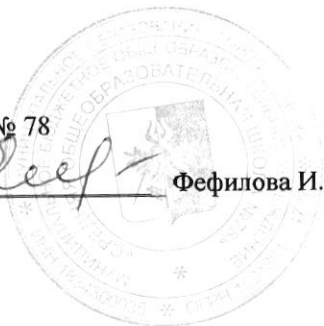
Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |               | Минеральные в-ва, мг |              |             |               |              |              |
|-----------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
|                 |                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | С            | В1          | В2          | А, мкг        | Са                   | Mg           | Fe          | Р             | І, мкг       | Se, мкг      |
| 1               | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11            | 12                   | 13           | 14          | 15            | 16           | 17           |
|                 | <b>ОБЕД</b>                    |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |               |                      |              |             |               |              |              |
| ТТК 47/15/22    | Салат из квашеной капусты      | 100             | 1,80                 | 5,07         | 46,62         | 90,62                          | 11,82        | 0,00        | 0,08        | 45,33         | 44,67                | 15,40        | 0,65        | 69,83         | 3,28         | 5,85         |
| ТК 109/04       | Суп Пуштые шyd с окорочком     | 250/10          | 9,43                 | 6,20         | 16,98         | 173,26                         | 12,00        | 0,10        | 0,08        | 32,00         | 42,38                | 37,08        | 1,90        | 132,06        | 4,46         | 0,27         |
| ТТК 203СМ/15/22 | Макароны отварные              | 180             | 5,56                 | 4,73         | 31,98         | 233,10                         | 0,00         | 0,07        | 0,02        | 0,00          | 1,86                 | 8,42         | 3,86        | 46,20         | 0,96         | 0,00         |
| ТТК 234С/04/22  | Биточки мясные "Ёжик" в соусе  | 60/50           | 9,86                 | 14,67        | 5,32          | 183,13                         | 0,08         | 0,12        | 0,07        | 24,11         | 3,36                 | 5,19         | 0,18        | 84,33         | 4,73         | 0,21         |
| ТТК 156/08/22   | 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         |
| ТТК 1/15/23     | Хлеб пшеничный                 | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 46,00                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00                | 8,20         | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76         |
| ТТК 1/15/23     | Хлеб дарницкий                 | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60                 | 4,00         | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>          | <b>890</b>      | <b>29,59</b>         | <b>31,07</b> | <b>143,96</b> | <b>860,31</b>                  | <b>26,82</b> | <b>0,40</b> | <b>0,31</b> | <b>101,84</b> | <b>130,15</b>        | <b>81,17</b> | <b>7,97</b> | <b>380,62</b> | <b>14,57</b> | <b>12,16</b> |

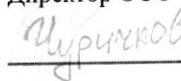
Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 78



Фефилова И.А.



Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"



Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

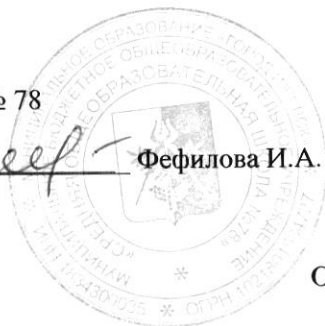
День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |               | Минеральные в-ва, мг |               |              |               |              |             |
|----------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|                |                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | С            | В1          | В2          | А, мкг        | Са                   | Mg            | Fe           | Р             | І, мкг       | Se, мкг     |
| 1              | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11            | 12                   | 13            | 14           | 15            | 16           | 17          |
|                | <b>ОБЕД</b>                    |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |               |                      |               |              |               |              |             |
| ТК 52/15       | Салат из свеклы отварной       | 100             | 1,41                 | 6,01         | 8,26          | 92,80                          | 6,65         | 0,03        | 0,05        | 2,50          | 35,46                | 20,70         | 1,32         | 52,38         | 8,62         | 0,00        |
| ТК 88/15       | Щи из св. капусты с картофелем | 250             | 1,77                 | 4,95         | 7,90          | 89,75                          | 15,78        | 0,06        | 0,05        | 0,00          | 49,25                | 22,13         | 0,83         | 49,00         | 2,93         | 0,36        |
| ТТК 199/15/22  | Гороховое пюре                 | 180             | 15,79                | 6,00         | 40,60         | 277,98                         | 0,00         | 0,49        | 0,10        | 10,80         | 109,24               | 71,57         | 5,44         | 124,20        | 0,00         | 0,00        |
| ТТК 295Ш/15/22 | Котлеты из филе окорочков      | 100             | 20,81                | 21,19        | 15,40         | 376,97                         | 0,00         | 0,15        | 0,10        | 50,40         | 41,33                | 38,38         | 4,33         | 175,70        | 0,89         | 2,69        |
| ТТК 349/15/22  | Компот из изюма и кураги       | 200             | 0,49                 | 0,07         | 24,13         | 100,20                         | 0,20         | 0,01        | 0,01        | 36,40         | 17,00                | 9,45          | 0,46         | 9,20          | 0,22         | 0,14        |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб пшеничный                 | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 46,00                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00          | 25,00                | 8,20          | 0,72         | 25,80         | 0,00         | 5,76        |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб дарницкий                 | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60                 | 4,00          | 0,58         | 18,40         | 1,12         | 0,00        |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>          | <b>870</b>      | <b>43,11</b>         | <b>38,62</b> | <b>115,15</b> | <b>1024,90</b>                 | <b>22,63</b> | <b>0,84</b> | <b>0,37</b> | <b>100,10</b> | <b>280,88</b>        | <b>174,43</b> | <b>13,68</b> | <b>454,68</b> | <b>13,78</b> | <b>8,95</b> |

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 78



Фефилова И.А.

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рсц          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |               | Минеральные в-ва, мг |               |              |               |              |              |
|----------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                |                                  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | С            | В1          | В2          | А, мкг        | Са                   | Mg            | Fe           | Р             | I, мкг       | Se, мкг      |
| 1              | 2                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11            | 12                   | 13            | 14           | 15            | 16           | 17           |
|                | <b>ОБЕД</b>                      |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |               |                      |               |              |               |              |              |
| ТТК 43/15/22   | Салат из белокоч.капусты с яйцом | 80/20           | 3,59                 | 4,90         | 5,32          | 79,82                          | 13,68        | 0,04        | 4,09        | 325,74        | 30,98                | 14,47         | 0,88         | 68,54         | 6,52         | 6,59         |
| ТК 103/15      | Суп картоф. с макар.изд, окор.   | 250/10          | 8,51                 | 5,06         | 17,50         | 161,81                         | 8,25         | 0,12        | 0,08        | 5,70          | 35,63                | 31,76         | 1,58         | 84,12         | 2,17         | 0,17         |
| ТК 303/15      | Каша гречневая вязкая            | 180             | 5,50                 | 6,01         | 24,62         | 174,60                         | 0,00         | 0,14        | 0,07        | 0,00          | 10,14                | 86,44         | 2,90         | 130,64        | 0,00         | 0,11         |
| ТТК 268С/15/22 | Шницель                          | 100             | 14,99                | 14,91        | 13,08         | 249,88                         | 0,00         | 0,26        | 0,13        | 0,00          | 9,70                 | 31,32         | 2,32         | 128,44        | 5,83         | 0,00         |
| ТК 342/15      | Компот из св. плодов (яблоки)    | 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         |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб пшеничный                   | 40              | 3,04                 | 0,36         | 18,76         | 92,00                          | 0,00         | 0,16        | 0,10        | 0,00          | 50,00                | 16,40         | 1,44         | 51,60         | 0,00         | 11,52        |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб дарницкий                   | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 3,60                 | 4,00          | 0,58         | 18,40         | 1,12         | 0,00         |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>            | <b>900</b>      | <b>37,11</b>         | <b>31,62</b> | <b>116,64</b> | <b>913,91</b>                  | <b>22,83</b> | <b>0,75</b> | <b>4,49</b> | <b>331,44</b> | <b>154,23</b>        | <b>189,53</b> | <b>10,65</b> | <b>486,14</b> | <b>15,88</b> | <b>18,43</b> |

 **Фефилова И.А.**

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

Чуричков Чуричков В.С.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рсц         | Присм пищи, наименованиe блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные в-ва, мг |        |      |        |        |         |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------|--------------|------|------|--------|----------------------|--------|------|--------|--------|---------|
|               |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                  | С            | В1   | В2   | А, мкг | Са                   | Mg     | Fe   | Р      | І, мкг | Se, мкг |
| 1             | 2                                    | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                | 8            | 9    | 10   | 11     | 12                   | 13     | 14   | 15     | 16     | 17      |
|               | ОБЕД                                 |                 |                      |       |        |                                  |              |      |      |        |                      |        |      |        |        |         |
| ТТК 37/15/22  | Салат "Деревенский"                  | 100             | 1,37                 | 7,93  | 8,55   | 110,83                           | 7,18         | 0,05 | 0,03 | 0,75   | 24,72                | 19,45  | 0,70 | 19,97  | 2,00   | 0,08    |
| ТК 82/15      | Борщ со св. капуст., картоф. и окор. | 250/10          | 7,62                 | 7,15  | 10,98  | 147,36                           | 10,68        | 0,06 | 0,07 | 5,70   | 56,16                | 30,61  | 1,68 | 71,14  | 6,18   | 1,03    |
| ТТК 304/15/22 | Рис отварной                         | 200             | 0,08                 | 8,75  | 40,70  | 257,50                           | 0,00         | 0,04 | 0,03 | 20,67  | 2,56                 | 8,88   | 4,08 | 96,40  | 0,91   | 9,68    |
| ТК 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    |
| ТТК 349/15/24 | Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 0,90                 | 0,10  | 34,00  | 131,80                           | 1,82         | 0,01 | 0,04 | 35,20  | 29,62                | 20,08  | 0,85 | 39,40  | 0,00   | 0,00    |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,52                 | 0,18  | 9,38   | 46,00                            | 0,00         | 0,08 | 0,05 | 0,00   | 25,00                | 8,20   | 0,72 | 25,80  | 0,00   | 5,76    |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб дарницкий                       | 20              | 1,32                 | 0,22  | 9,48   | 41,20                            | 0,00         | 0,02 | 0,01 | 0,00   | 3,60                 | 4,00   | 0,58 | 18,40  | 1,12   | 0,00    |
|               | ИТОГО ЗА ПРИЁМ                       | 900             | 28,32                | 35,43 | 116,59 | 937,09                           | 20,58        | 0,54 | 0,32 | 62,32  | 157,66               | 105,22 | 9,51 | 399,73 | 12,49  | 16,68   |

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 78



Фефилова И.А.

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"  
Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

День: среда  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец         | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |              | Минеральные в-ва, мг |               |             |               |              |              |
|---------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
|               |                                  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | С            | В1          | В2          | А, мкг       | Са                   | Mg            | Fe          | Р             | I, мкг       | Se, мкг      |
| 1             | 2                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11           | 12                   | 13            | 14          | 15            | 16           | 17           |
|               | <b>ОБЕД</b>                      |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |              |                      |               |             |               |              |              |
| ТТК 47/15/22  | Салат из квашеной капусты        | 110             | 1,98                 | 5,58         | 51,28         | 101,18                         | 13,00        | 0,00        | 0,09        | 49,86        | 49,14                | 16,94         | 0,72        | 76,81         | 3,61         | 6,44         |
| ТК 96/15      | Рассольник Ленинградский с окор. | 250/12,5        | 9,30                 | 7,87         | 12,03         | 161,70                         | 8,38         | 0,10        | 0,08        | 7,13         | 37,19                | 29,78         | 1,49        | 77,41         | 2,89         | 4,70         |
| ТК 312/15     | Пюре картофельное                | 200             | 4,09                 | 6,40         | 27,25         | 183,00                         | 24,21        | 0,19        | 0,15        | 0,00         | 49,30                | 37,00         | 1,35        | 115,46        | 11,40        | 0,60         |
| ТТК 324/96/22 | Котлеты рыбные из минтая         | 100             | 12,92                | 8,20         | 15,84         | 190,00                         | 0,66         | 0,09        | 0,14        | 33,10        | 71,88                | 41,50         | 1,46        | 159,80        | 38,82        | 11,38        |
| ТТК 156/08/22 | 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         |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 46,00                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00         | 25,00                | 8,20          | 0,72        | 25,80         | 0,00         | 5,76         |
| ТТК 1/15/23   | Хлеб дарницкий                   | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00         | 3,60                 | 4,00          | 0,58        | 18,40         | 1,12         | 0,00         |
|               | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ</b>            | <b>912,5</b>    | <b>31,23</b>         | <b>28,45</b> | <b>149,46</b> | <b>816,08</b>                  | <b>49,17</b> | <b>0,49</b> | <b>0,52</b> | <b>90,49</b> | <b>245,39</b>        | <b>140,30</b> | <b>6,40</b> | <b>477,68</b> | <b>57,86</b> | <b>28,95</b> |

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 78

Фефилова И.А.

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"

Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | 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           |
|                | <b>ОБЕД</b>                           |                 |                      |              |               |                                |               |             |             |              |                      |               |              |               |              |              |
| ТТК 40/15/22   | Салат "Зимний" с маслом растительн.   | 100             | 2,70                 | 10,00        | 7,50          | 131,00                         | 0,90          | 0,07        | 0,12        | 19,80        | 22,80                | 6,78          | 0,58         | 78,00         | 5,28         | 6,17         |
| ТК 88/15       | Щи из св. капусты с картоф., окорочк. | 250/10          | 7,59                 | 7,17         | 7,94          | 133,31                         | 15,78         | 0,07        | 0,07        | 5,70         | 55,68                | 26,61         | 1,28         | 65,54         | 2,93         | 0,36         |
| ТТК 199/15/22  | Гороховое пюре                        | 180             | 15,79                | 6,00         | 40,60         | 277,98                         | 0,00          | 0,49        | 0,10        | 10,80        | 109,24               | 71,57         | 5,44         | 124,20        | 0,00         | 0,00         |
| ТТК 294П/15/23 | Котлеты "Петушок"                     | 100             | 17,61                | 14,17        | 17,81         | 253,00                         | 3,00          | 0,16        | 0,10        | 50,44        | 27,71                | 53,19         | 2,19         | 175,67        | 0,89         | 2,69         |
| ТК 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         |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,04                 | 0,36         | 18,76         | 92,00                          | 0,00          | 0,16        | 0,10        | 0,00         | 50,00                | 16,40         | 1,44         | 51,60         | 0,00         | 11,52        |
| ТТК 1/15/23    | Хлеб дарницкий                        | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00          | 0,02        | 0,01        | 0,00         | 3,60                 | 4,00          | 0,58         | 18,40         | 1,12         | 0,00         |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>                 | <b>900</b>      | <b>48,73</b>         | <b>38,19</b> | <b>122,85</b> | <b>1016,69</b>                 | <b>119,68</b> | <b>0,97</b> | <b>0,60</b> | <b>86,74</b> | <b>290,37</b>        | <b>181,99</b> | <b>12,14</b> | <b>515,41</b> | <b>10,22</b> | <b>20,74</b> |

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 78



Фефилова И.А.

Утверждено:  
Директор ООО "Школьник"  
Чуричков В.С.

## МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ № 78

День: пятница  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | 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          |
|                 | <b>ОБЕД</b>                    |                 |                      |              |               |                                |              |             |             |              |                      |               |              |               |              |             |
| ТК 52/15        | Салат из свеклы отварной       | 110             | 1,55                 | 6,61         | 9,09          | 102,08                         | 7,32         | 0,03        | 0,06        | 2,75         | 39,01                | 22,77         | 1,45         | 57,62         | 9,48         | 0,00        |
| ТТК 157/04/22   | Суп Солянка сборная мясная     | 250             | 9,36                 | 8,70         | 35,40         | 279,00                         | 4,16         | 0,08        | 0,17        | 23,80        | 35,94                | 92,50         | 3,31         | 91,80         | 1,20         | 2,15        |
| ТТК 203СМ/15/22 | Макароны отварные              | 180             | 5,56                 | 4,73         | 31,98         | 233,10                         | 0,00         | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 1,86                 | 8,42          | 3,86         | 46,20         | 0,96         | 0,00        |
| ТТК 280С/15/22  | Фрикадельки мясные в соусе     | 55/50           | 7,62                 | 8,74         | 8,80          | 146,97                         | 2,09         | 0,11        | 0,06        | 16,30        | 23,75                | 23,14         | 1,11         | 75,42         | 7,65         | 0,00        |
| ТК 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        |
| ТТК 1/15/23     | Хлеб пшеничный                 | 20              | 1,52                 | 0,18         | 9,38          | 46,00                          | 0,00         | 0,08        | 0,05        | 0,00         | 25,00                | 8,20          | 0,72         | 25,80         | 0,00         | 5,76        |
| ТТК 1/15/23     | Хлеб дарницкий                 | 20              | 1,32                 | 0,22         | 9,48          | 41,20                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00         | 3,60                 | 4,00          | 0,58         | 18,40         | 1,12         | 0,00        |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>          | <b>885</b>      | <b>27,71</b>         | <b>29,22</b> | <b>131,76</b> | <b>963,15</b>                  | <b>14,17</b> | <b>0,41</b> | <b>0,40</b> | <b>42,85</b> | <b>161,48</b>        | <b>176,59</b> | <b>11,51</b> | <b>337,14</b> | <b>20,41</b> | <b>7,91</b> |