

Согласовано

Школьная столовая

на 05 ноября 2026г.

Утверждаю

ООО "Образовательный ресторан Чаша"

Директор Мещеряков А.А.

Меню

День: 3

Неделя: Среда

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
223	Запеканка из творога со сметаной	150	57.95	22.22	18.10	31.70	379.45	0.08	0.39	3.50	0.08	2.72	0.07	265.11	325.44	35.10	0.31	175.64	11.16	38.85	0.04
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/20)	29.36	3.20	14.82	19.72	227.60	0.05	0.04	3.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
690	Яблоко свежее порционными	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
47	Салат из квашенной капусты	60	11.84	0.95	3.50	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.16	0.03	0.00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/12	11.18	10.36	3.84	17.16	120.00	0.09	0.05	13.23	0.23	1.13	0.00	14.61	51.75	20.09	0.81	285.24	3.80	0.29	0.01
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	27.28	7.32	5.83	12.04	196.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.61	41.17	1.62	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.99	21.60	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	0.12	46.30	109.04	37.00	1.31	771.60	11.25	1.35	0.01
3	Бутерброд с сыром	60 (40/20)	28.07	7.64	5.10	19.44	187.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.80	0.64	17.90	1.28	5.30	0.00
348	Компот из яблок	200	6.84	0.38	0.00	26.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.05	0.12	0.05
682	Хлеб Целинный	30	2.66	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-104-59

Обед-105-86

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 05 ноября 2023г.

Утверждаю

ООО "Игресисский ресторан Чехов"

Директор Машинская А.А.

Меню

День: 3

Неделя: Среда

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Завтрак																	
				Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K3(мг)	Se (мкг)	F	
000	Яблоки свежие порциями	100	12.96	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	76.66	30.34	23.74	38.49	491.15	0.10	0.51	0.61	0.10	0.51	0.09	339.96	432.81	45.54	1.10	246.42	15.55	54.16	0.05
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/20)	29.38	3.20	14.82	19.72	227.60	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00

Обед

Обед																					
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F	
47	Салат из квашеной капусты	100	19.73	1.60	4.66	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.93	30.91	14.38	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/12	13.98	12.85	4.80	21.45	150.00	0.11	0.06	16.54	0.29	1.41	0.00	18.26	64.69	25.11	1.01	366.56	4.75	0.38	0.01
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	27.28	7.32	5.63	12.04	195.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.62	1.45	0.00
312	Пирог картофельное	200	17.96	21.60	6.31	26.34	180.85	0.16	0.15	6.92	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.60	11.25	1.35	0.01
348	Компот из яблок	200	6.84	0.36	0.00	28.00	103.60	0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
982	Хлеб Цвикльный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-120-30

Обед-68-47

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 05 ноября 2025г.

Утверждаю

ООО "Исторический ресторан Чехов"

Директор: Мещеряков А.А.

Меню

День: 4

Неделя: Четверг

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
569	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	25.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
174	Каша овсяная с маслом	200/10	24.54	12.01	11.31	37.15	291.12	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.80	0.12	147.50	8.00	2.10	0.02
348	Компот из сухофруктов	200	12.07	1.00	0.00	31.33	124.15	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.16	21.71	0.68	353.77	0.70	0.46	0.00
696	Яблоки свежие порциями	100	12.96	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
52	Салат из свежих овощей	80	2.80	0.81	3.65	4.72	53.01	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
740	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и маслом	200/12/5	13.08	5.99	6.56	7.18	103.41	0.05	0.04	18.18	0.21	1.92	0.00	33.19	38.89	17.83	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01
701	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	60/50	31.22	7.37	6.88	13.16	139.81	0.03	0.02	1.14	0.03	1.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
304	Рис отварной	200	19.18	4.91	7.24	47.85	238.16	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.43	82.62	25.56	0.68	56.79	1.01	10.98	0.00
1	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	15.72	2.36	7.49	14.72	137.83	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.16	8.49	22.50	4.20	0.35	1.50	0.95	1.30	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
605	Груша порциями	150	27.50	0.60	0.45	14.25	63.00	0.03	0.04	7.50	0.00	0.60	0.00	28.50	24.00	18.00	3.45	232.00	1.50	0.15	0.01
982	Хлеб цельнозерновой	30	2.68	2.04	0.36	13.47	85.40	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: завтрак-53-71

Обед-118-31

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 06 ноября 2025г.

Дню: 4

Неделя: Четверг

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню



Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)		
173	Каша полбяная с маслом	250/10	27.52	14.98	12.34	46.41	347.51	0.04	0.18	1.63	0.08	0.10	0.21	150.88	114.36	17.30	0.14	184.90	11.25	2.60	0.02
348	Компот из кураги	200	12.07	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.56	353.77	0.70	0.45	0.00
888	Яблоки свежие порезанные	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
588	Хлеб пшеничный	40	4.18	3.04	0.32	19.44	85.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)	
52	Салат из свежих овощей отварной	100	4.33	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.80	1.33	0.00	6.65	0.65	0.00
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/12/5	15.87	7.22	8.54	9.07	132.36	0.06	0.05	22.70	0.27	2.42	0.00	44.25	52.51	22.75	0.81	321.30	4.74	0.37	0.01
701	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	50/50	31.22	7.37	8.99	13.16	138.81	0.03	0.02	1.14	0.03	1.58	0.00	12.94	15.87	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
304	Рис отварной	200	19.18	4.91	7.24	47.88	258.16	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.82	25.58	0.59	98.79	1.01	10.96	0.00
982	Хлеб Цуккильный	30	2.88	2.04	0.36	13.47	55.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.34	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00

Итого: Завтрак-58-70

Обед-77-71

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 07 ноября 2025г.

День: 5

Неделя: пятница

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Меню

Утверждаю

ООО «Исторический ресторан Чебоксары»

Директор: Марышева А.А.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
303	Каша пшеничная вязкая	200/10	15.42	5.77	7.82	34.34	233.21	0.11	0.06	0.00	0.04	1.00	0.15	22.18	132.16	29.70	2.20	116.50	0.00	35.45	0.00
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.07	3.30	2.73	24.96	146.36	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	80.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
206	Яйцо вареное	40	10.96	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.60	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
3	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	21.06	5.73	3.83	14.58	125.40	0.04	0.06	0.10	0.04	0.10	0.14	135.00	94.50	9.45	0.48	13.20	0.95	3.97	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
96	Расходник Ленинградский со сметаной с мясом филе птицы	200/12/8	16.03	9.93	6.66	14.38	133.91	0.08	0.05	6.71	0.24	1.95	0.00	20.43	61.27	21.93	0.80	286.32	4.01	1.80	0.01
239	Жаркое по- домашнему из филе курицы	230 (180/50)	43.75	26.79	16.46	29.50	300.78	0.14	0.09	10.23	0.17	3.78	0.00	19.99	32.89	37.13	1.55	635.62	7.71	0.66	0.00
1033	Салат из белкочанной капусты с огурцами помидорами	60	6.38	0.70	4.25	2.68	47.89	0.02	0.02	15.20	0.01	1.91	0.00	16.78	18.81	9.16	0.38	145.70	0.93	0.18	0.01
697	Чай с фруктовым соком	200	9.36	0.22	0.03	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
382	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	27.35	5.77	7.45	14.85	158.50	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	135.20	96.00	9.45	0.48	13.95	0.96	4.03	0.00
682	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-59-52

Обед-107-46

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 07 ноября 2025г.

День: 5

Неделя: летняя

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Утверждаю

ООО «Тибетский ресторан Чавос»

Директор

Марышева А.А.

Завтрак

№ рек.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na (мг%)	Se (мкг)	I (мкг)	F
303	Каша пшеничная овсяная	250/10	18.36	6.87	9.31	40.88	277.64	0.13	0.06	0.00	0.05	1.19	0.18	26.40	157.34	35.38	2.62	138.69	0.00	42.20	0.00	
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.07	3.30	2.73	24.98	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	80.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02	
3	Бутерброд с сыром	60 (40/20)	28.07	7.64	5.10	19.44	187.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00	
209	Яйцо варено	40.	10.98	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00	

Обед

№ рек.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na (мг%)	Se (мкг)	I (мкг)	F
1034	Салат из белокочанной капусты с огурцами помидорами	100	14.13	1.17	6.43	3.46	73.77	0.04	0.04	25.05	0.01	2.88	0.00	27.87	31.74	15.34	0.84	243.10	1.52	0.31	0.01	
96	Расолы Ленинградский со сметаной с мисом филе птицы	250/12/5	17.51	11.75	7.57	17.38	156.67	0.10	0.08	8.08	0.29	2.39	0.00	23.38	74.12	26.57	0.97	346.32	4.80	2.20	0.01	
259	Жаркое по- домашнему из филе курицы	250	47.56	29.12	17.90	32.08	326.93	0.15	0.10	11.12	0.18	4.11	0.00	21.73	100.97	40.38	1.69	692.20	8.38	0.72	0.00	
982	Хлеб цельнозерновой	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
348	Компот из ягод	200	12.64	0.34	0.00	23.68	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00	

Итого: Завтрак-89-47

Обед-94-71

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

Утверждаю

ООО «Образовательный ресторан "Чекес"»

на 10 ноября 2025г.

Меню

День: 7

Неделя: Понедельник

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
174	Каша молочная рисовая	200/5	10.71	6.08	6.75	30.09	239.58	0.00	0.14	1.30	0.04	0.23	0.13	123.48	155.94	35.64	0.54	180.03	9.02	6.09	0.02
382	Какао с молоком	200	13.29	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.95	206.36	9.00	2.00	0.03
598	Яблоки свежие порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
568	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.03	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
71	Омлеты свежие порциями	60	11.37	0.40	0.60	1.50	5.40	0.02	0.02	6.00	0.01	0.05	0.00	13.80	25.20	6.40	0.35	117.60	0.00	0.18	0.00
102	Суп картофельный с горохом с мясом филе птицы	200/12	11.74	11.81	5.92	18.44	152.42	0.20	0.06	12.11	0.22	1.96	0.00	27.10	77.77	31.49	1.75	247.15	4.19	2.38	0.01
269	Биточки рубленные со сметанно- томатным соусом	50/50	37.55	8.17	5.50	11.91	123.44	0.05	0.06	2.79	0.03	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.97	3.60	0.78	0.02
302	Каша гречневая разсыпчатая	200	15.32	11.69	8.01	57.30	354.02	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.97	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
598	Яблоки свежие порциями	150	19.43	0.60	0.60	14.70	67.50	0.04	0.03	6.00	0.01	0.60	0.00	15.00	12.00	3.00	1.50	417.00	3.00	0.45	0.00
376	Чай с сахаром	200	1.57	0.10	0.03	14.99	58.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
582	Хлеб Цицмилый	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-50-11

Обед-89-66

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 10 ноября 2025г.

Утверждаю

ООО "Бюджетный ресторан Чокос"

Директор Мельникова А.А.

Меню

День: 7

Неделя: Понедельник

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F	
174	Каша молочная рисовая	250	22.63	7.42	7.39	48.12	286.42	0.07	0.17	1.59	0.04	0.26	0.13	151.04	190.74	43.68	0.86	221.18	11.78	10.64	0.02
382	Каша с молоком	200	13.29	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.26	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
998	Яблоки свежие порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
569	Хлеб пшеничный	40	4.15	3.04	0.32	19.44	85.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.50	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F		
71	Омлеты свежие порциями	100	16.95	0.80	1.00	2.80	14.00	0.03	0.04	10.00	0.01	0.10	0.00	23.00	42.00	14.00	0.60	196.00	0.00	0.30	0.00	
102	Суп картофельный с горохом с мясом филе птицы	250/12	12.12	12.41	8.96	20.06	172.08	0.23	0.06	11.70	0.26	2.43	0.00	31.05	85.45	35.15	2.02	235.10	4.38	2.88	0.01	
289	Биточки рубленные с соусом	50/50	37.55	8.17	5.50	11.91	123.44	0.06	0.06	2.79	0.03	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.97	3.60	0.76	0.02	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	15.32	11.66	8.01	57.30	354.02	0.28	0.15	0.00	0.03	0.02	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02	
376	Чай с сахаром	200	1.57	0.10	0.03	14.99	55.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
982	Хлеб изюмный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	85.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

Итого: Завтрак-50-11

Обед-99-66

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 11 ноября 2025г.

Утверждаю

ООО "Автоматизированный ресторан Чоксис"

Директор: Маркина А.А.

Меню

Дата: 8

Неделя: Вторник

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F	
173	Каша молочная пшеница с маслом	200/5	17.96	8.59	7.88	42.22	271.82	0.18	0.14	1.30	0.04	0.20	0.13	133.00	203.61	54.12	1.42	242.30	11.20	3.37	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200	9.36	0.22	0.03	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
609	Бутерброд с повидлом	60	14.90	2.42	3.89	30.41	164.90	0.06	0.02	0.13	0.02	0.44	0.08	11.60	29.85	11.65	0.94	0.75	0.06	1.85	0.00
208	Яйцо вареное	40	10.98	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.60	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	Se (мкг)	F
67	Винегрет овощной	60	7.51	2.07	6.06	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.43	66.69	1.83	0.16	0.00
88	Борщ из свежей капусты со сметаной с мясом филе птицы	200/12/5	18.18	4.84	6.35	12.46	113.40	0.04	0.04	9.51	0.21	1.97	0.00	33.71	45.07	21.69	0.97	146.28	4.65	0.41	0.01
290	Филе куриное тушенное в соусе	50/50	36.37	7.34	10.49	6.48	137.43	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.85	3.57	0.15	31.08	1.18	0.25	0.00
308	Макароны отварные	200	13.26	7.26	5.82	43.65	261.01	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.64	52.04	9.30	1.09	93.45	1.06	0.07	0.00
605	Груша порциями	150	27.60	0.60	0.45	14.25	63.00	0.03	0.04	7.50	0.00	0.80	0.00	28.50	24.00	18.00	3.45	232.50	1.50	0.15	0.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	7.41	0.57	0.90	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.88	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

итого: Завтрак-53-21

обед-110-91

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 11 ноября 2025г.

День: 8

Неделя: Вторник

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Утверждено

ООО "Образовательный ресторан Чехов"

Директор: Маршалева А.А.

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
173	Каша молочная пшенная с маслом	250/10	21.91	10.47	9.61	51.49	331.49	0.22	0.17	1.59	0.05	0.24	0.15	182.30	248.31	66.00	1.73	295.49	13.68	4.11	0.02
697	Чай с фруктовым соком	200	9.38	0.22	0.03	11.95	62.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
606	Бутерброд с колбасой	60	14.90	2.42	3.89	30.41	194.90	0.05	0.02	0.13	0.02	0.44	0.08	11.60	29.85	11.85	0.94	0.75	0.98	1.85	0.00
200	Яйцо вареное	40	10.95	5.05	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00

Обед

Обед																					
№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
67	Винегрет овощной	100	12.52	3.45	10.11	6.86	124.34	0.06	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
956	Борщ с капустой с картофелем со сметаной с мясом филе птицы	250/12/5	18.00	6.39	7.48	15.32	139.05	0.05	0.05	11.89	0.26	2.45	0.00	40.45	55.35	26.80	1.21	178.20	5.69	0.50	0.01
308	Макаронные отварные	200	13.28	7.20	5.82	43.85	261.01	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.08	93.45	1.05	0.07	0.00
290	Филе куриное тушенное в соусе	50/50	38.37	7.34	10.49	6.46	137.43	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.85	3.57	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	7.41	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
962	Хлеб пшеничный	30	2.88	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

Итого: Завтрак-57-15

Обед-90-25

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

Утверждаю

ОСО "Ибрагимовский ресторан Чебоксары"

Директор: Маршавва А.А.

на 12 ноября 2025г.

Меню

День: 9

Неделя: Среда

Сезонный

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Зеленый																	
				Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)		
223	Запеканка творожная со сливочным маслом	200	76.86	30.34	23.74	38.49	491.15	0.10	0.01	0.91	0.10	0.51	0.09	339.96	432.81	45.54	1.10	246.42	15.55	54.19	0.05
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/20)	29.36	3.20	14.82	18.72	227.60	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	6.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
330	Яблоко свежее порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	276.00	2.00	0.30	0.00

Обед

Обед																					
№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	C (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
47	Салат из вареной курицы	100	19.73	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.89	0.30	0.05	0.00
103	Суп картофельный с мякотью из филе птицы	250/12	12.13	12.55	4.42	21.25	144.93	0.11	0.08	16.20	0.28	1.40	0.00	17.66	84.45	24.90	1.00	354.55	4.74	0.36	0.01
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	27.28	7.32	5.83	12.04	196.45	0.08	0.03	1.12	0.05	2.81	0.04	32.93	88.13	8.13	0.51	41.17	1.82	1.45	0.00
312	Горох картофельный	200	17.96	21.80	6.31	28.34	180.85	0.19	0.16	6.82	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.60	11.25	1.35	0.01
348	Компот из чернослав	200	12.84	0.34	0.00	23.65	82.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
962	Хлеб пшеничный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-123-30

Обед-92-61

Калькулятор:

Калькулятор

Сотасовано

Школьная столовая

на 14 ноября 2025г.

Утверждаю

ОСФ/Игорский ресторан "Чехов"

Директор Маркина А.А.

Меню

День: 11

Неделя: Пятница

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рек.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша пшеничная с маслом	200/140	23.37	11.44	10.77	35.38	277.28	0.03	0.12	1.24	0.08	0.10	0.19	115.41	87.89	13.20	0.11	140.48	8.57	2.00	0.02
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.07	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	95.00	14.00	0.10	145.00	3.00	2.00	0.02
588	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100	12.96	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рек.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	Se (мкг)	F
52	Салат из свежих овощей	60	2.80	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
745	Ци из свеклы капусты с картофелем со сметаной с мясом филе птицы	200/12/5	13.08	5.99	6.56	7.18	103.41	0.05	0.04	18.18	0.21	1.92	0.00	33.19	39.99	17.83	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01
294	Котлеты рубленные из филе птицы с соем	60/60	31.22	7.37	6.44	13.16	139.81	0.03	0.02	1.14	0.33	1.68	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.38	1.47	0.81	0.00
309	Макароны отварные	200	13.26	7.26	5.82	43.85	261.01	0.07	0.03	0.00	0.33	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.06	0.07	0.00
3	Бутерброд с сыром	60 (40/20)	28.07	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.55	0.14	0.19	184.00	126.00	12.80	0.84	17.50	1.28	5.30	0.00
595	Мандарины порциями	150	34.20	1.20	0.45	12.15	60.00	0.09	0.04	57.00	0.21	0.30	0.00	52.50	26.50	16.50	0.16	232.50	0.45	0.16	0.23
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.86	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
982	Хлеб Циственный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-52-55

Обед-129-44

Калькулятор:

Согласовано

Утверждено

Школьная столовая

ООО "Бразильский ресторан Чокос"

на 14 ноября 2023г.

Директор

Мисышова А.А.

Меню

День: 11

Неделя: пятница

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E (мг)	D (мг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	Se (мг)	F
173	Каша гречневая с маслом	250/10	26.48	14.42	11.07	44.62	394.16	0.04	0.15	1.58	0.08	0.10	0.20	145.07	100.95	16.66	0.14	176.92	10.82	2.50	0.02
379	Корейский салат с колбасой	200	12.07	3.30	2.73	24.90	148.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.60	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
699	Хлеб пшеничный	30	3.12	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.98	1.80	0.00
699	Яблоки свежие порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	275.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E (мг)	D (мг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	Se (мг)	F
52	Салат из свеклы отварной	100	4.33	1.55	6.08	7.87	69.65	0.02	0.04	9.60	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.68	0.00
711	Щи из свеклы с картофелем со сметаной с маслом филе птицы	250/12/5	14.60	7.10	7.58	8.90	122.48	0.06	0.05	22.80	0.25	2.40	0.00	39.95	49.51	22.35	0.80	310.70	4.28	0.35	0.01
294	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	50/50	31.22	7.37	6.99	13.16	139.81	0.03	0.02	1.14	0.03	1.55	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
308	Макароны отварные	200	13.26	7.26	6.82	43.65	261.01	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	83.46	1.06	0.07	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.04	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
382	Хлеб пшеничный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-54-60

Обед-70-81

Калькулятор:

Согласовано

Утверждено

Школьная столовая

ООО "Ибрагимовский ресторан Чекес"

на 17 ноября 2025г.

Меню

Директор Мамришва А.А.

День: 1

Неделек: понедельник

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	17.53	6.38	7.69	41.19	255.19	0.18	0.14	1.27	0.04	0.19	0.12	129.84	196.65	52.80	1.36	236.39	10.93	3.29	0.02
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.97	3.39	2.73	24.98	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.03	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	145.00	9.00	2.00	0.02
895	Яблоко сладкое порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.60	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
868	Хлеб пшеничный	30	3.12	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	8.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
71	Огурцы свежие порциями	60	11.37	0.48	0.60	1.59	8.40	0.02	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	13.80	25.20	8.40	0.36	117.60	0.00	0.18	0.00
102	Суп картофельный с горохом с мясом филе птицы	200/12	11.74	11.81	5.92	18.44	152.42	0.20	0.05	12.11	0.22	1.98	0.00	27.10	77.77	31.48	1.75	247.15	4.19	2.38	0.01
269	Биточки рубленные со сметанно- томатным соусом	50/50	37.55	8.17	5.50	11.91	123.44	0.05	0.05	2.78	0.00	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.97	3.60	0.78	0.02
302	Каша гречневая разсыпчатая	200	15.32	11.86	8.01	57.30	354.02	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
827	Сок фруктовый	200	38.80	0.59	0.00	23.50	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб цукатовый	30	2.88	2.04	0.36	13.47	65.40	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-45-68

Обед-117-46

Калькулятор: 

Согласовано

Школьная столовая

на 17 ноября 2025г.

День: 1

Неделя: Понедельник

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше



Утверждаю

ООО "Бизнес-школа ресторан "Чайко"

Директор Моришова А.А.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Технологическая карта	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг							
					С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	23.23	8.32	1.06	0.24	0.19	128.13	197.53	52.33	1.39	233.33	10.71	3.29	0.02	
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.07	3.50	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	148.00	9.00	2.00	0.02	
668	Яблоко свежее порциями	100	12.95	0.40	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00	

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Технологическая карта	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг							
					С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
71	Огурцы свежие порциями	100	18.90	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	23.00	42.00	14.00	0.60	196.00	0.00	0.30	0.00
102	Суп картофельный с горохом с мясом филе птицы	250/12	12.12	17.90	0.20	0.20	2.43	0.00	31.05	85.45	35.15	2.02	235.10	4.35	2.85	0.01
269	Биточки рубленные со сметанно-томатным соусом	50/50	37.55	6.10	0.00	0.00	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.87	3.60	0.78	0.02
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	15.70	0.00	0.02	0.10	0.00	120.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02	
597	Чай с фруктовым соком	200	9.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
982	Хлеб Цивильный	30	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

итого: Завтрак-46-25

обед-95-98

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 18 ноября 2025г.

Утверждено

ООО "Ирбитский ресторан Чекос"

Директор Марышева А.А.

Меню

День: 2

Неделя: вторник

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ ре- с- п- т	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная из овсяных хлопьев	250/10	26,29	9,27	13,30	38,44	306,43	0,21	0,19	1,55	0,05	0,93	0,20	170,66	277,70	82,84	1,99	175,52	13,02	17,49	0,02
332	Каша с молоком	200	13,29	3,97	3,42	26,08	143,00	0,04	0,16	1,30	0,02	0,01	0,05	125,12	116,20	31,00	0,96	206,36	9,00	2,00	0,03
696	Бутерброд с посид/лом	60	14,30	2,42	3,89	30,41	164,90	0,05	0,02	0,13	0,02	0,44	0,05	11,60	28,85	11,65	0,94	0,75	0,90	1,65	0,00
598	Хлеб пшеничный	40	4,16	3,04	0,32	19,44	85,20	0,04	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	6,00	25,00	5,60	0,44	0,00	1,28	2,40	0,00

Обед

№ ре- с- п- т	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
67	Винегрет овощной	100	12,52	3,45	10,11	6,00	124,34	0,05	0,04	12,95	0,22	4,54	0,00	25,00	41,00	18,00	0,77	111,10	3,00	0,27	0,00
958	Ворст с капустой с картофелем со сметаной с мясом фила птицы	250/12/5	17,65	6,27	7,34	15,02	136,32	0,05	0,04	11,47	0,26	2,40	0,60	39,66	54,26	26,27	1,18	174,71	0,56	0,49	0,01
308	Макарон спирные	200	13,26	7,26	5,82	43,65	261,01	0,07	0,03	0,00	0,03	1,12	0,10	5,54	52,04	9,30	1,09	93,45	1,05	0,07	0,00
290	Филе куриное тушенное в соусе	50/50	36,37	7,34	10,49	6,46	137,43	0,02	0,01	2,29	0,03	1,04	0,00	17,40	12,85	3,57	0,18	31,08	1,18	0,28	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	7,41	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
982	Хлеб Шевильный	30	2,68	2,04	0,36	13,47	65,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого: Завтрак-58-64

Обед-89-90

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 19 ноября 2025г.

Утверждено

ООО «Имбирный ресторан Чехия»

Директор Имбирева А.А.

Меню

День: 3

Неделя: Среда

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование Блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
223	Запеканка из творога со сметаной	150	57.96	22.22	18.10	31.70	379.45	0.08	0.39	0.50	0.08	2.72	0.07	265.11	325.44	35.10	0.81	175.64	11.18	28.85	0.04
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/20)	29.36	3.20	14.82	19.72	227.60	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.18	0.03	15.20	59.15	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.00	0.00
585	Яблоки свежие порезанные	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
47	Салат из квашеной капусты	60	11.84	0.96	3.00	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.05	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.30
103	Суп картофельный с мясорными изделиями с мясом	200/12	11.18	10.36	3.84	17.16	120.60	0.09	0.05	13.23	0.23	1.13	0.00	14.81	51.75	20.09	0.81	265.24	3.60	0.29	0.01
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	27.28	7.32	5.83	12.04	166.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.81	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.82	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.96	21.60	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.82	0.25	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.60	11.25	1.35	0.01
3	Бутерброд с сыром	60 (40/20)	28.07	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
348	Компот из изюма	200	6.84	0.36	0.00	28.05	106.83	0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.80	184.67	0.00	0.12	0.05
982	Хлеб Целебный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	55.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-104-59

Обед-105-88

Калькулятор:

Согласовано:

Школьная столовая

на 19 ноября 2025г.

Утверждено:

ООО "Общественный ресторан Чкалов"

Директор: Маркина А.А.

Меню

День: 3

Неделя: Среда

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
698	Яблоки свежие порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
223	Запеканка творожная со сливочным молоком	200	76.66	30.34	23.74	38.49	491.15	0.10	0.51	0.61	0.10	3.51	0.09	339.96	432.81	45.54	1.10	246.42	15.55	54.18	0.05
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/20)	29.30	3.20	14.62	19.72	327.60	0.05	0.04	0.00	0.05	0.24	0.30	12.80	32.60	5.60	0.48	3.05	1.28	2.40	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	58.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральный в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
47	Салат из квашеной капусты	100	19.73	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.08	30.91	14.36	0.57	14.50	0.30	0.05	0.00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/12	13.96	12.95	4.80	21.45	150.00	0.11	0.06	16.54	0.29	1.41	0.00	18.26	84.69	25.11	1.01	356.55	4.75	0.36	0.01
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	27.28	7.32	5.83	12.04	196.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	96.13	6.13	0.51	41.17	1.62	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.06	21.80	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.82	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.80	11.25	1.35	0.01
348	Компот из яблок	200	6.84	0.36	0.00	26.05	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.03
982	Хлеб Цымлынский	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-123-30

Обед-88-47

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

Утверждаю

ООО "Исследовательский ресторан "Новос"

на 20 ноября 2025г.

Меню

Дата: 4

Неделя: Четверг

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, Р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	Se (мкг)	F
569	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	18.44	85.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
174	Каша пшеничная с маслом	200/10	24.54	12.01	11.31	37.15	291.12	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.68	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
348	Компот из ягоды	200	12.07	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.69	363.77	0.70	0.45	0.00
698	Яблоко сезонно порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.50	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	275.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, Р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Na (мкг)	Se (мкг)	F
52	Салат из овощей отварной	60	2.80	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.54	0.00	21.09	24.61	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
745	Ци из свеклы запущен с картофелем со сметаной с мясом	200/12/5	13.08	5.00	6.58	7.18	103.41	0.05	0.04	18.18	0.21	1.92	0.00	33.10	30.09	17.83	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01
701	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	50/50	31.22	7.37	6.99	13.16	139.91	0.03	0.02	1.14	0.03	1.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.05	1.47	0.81	0.00
304	Рис отварной	200	19.18	4.91	7.24	47.88	259.18	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	62.62	25.58	0.68	56.79	1.01	10.96	0.00
1	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	15.72	2.38	7.49	14.72	137.80	0.03	0.02	0.00	0.04	0.13	0.15	8.40	22.50	4.20	0.35	1.50	0.86	1.60	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.18	0.03	15.20	59.18	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
605	Груша порциями	150	27.50	0.60	0.45	14.25	63.00	0.03	0.04	7.50	0.00	0.80	0.00	28.50	24.00	18.00	3.45	232.50	1.50	0.15	0.01
682	Хлеб Цицилийский	30	2.88	2.04	0.38	13.47	85.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: завтрак-53-71

Обед-116-31

Калькулятор

Согласовано

Школьная столовая

на 20 ноября 2025г.

Утверждено

ООО "Борисовский ресторан Чехов"

Директор Маршкова А.А.

Меню

День: 4

Неделя: Четверг

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ ре- цеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
173	Каша пшеничная с маслом	250/10	27.52	14.39	12.34	46.41	347.51	0.04	0.16	1.63	0.06	0.10	0.21	150.88	114.35	17.33	0.14	184.00	11.25	2.60	0.02
348	Компот из сухофруктов	200	12.07	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.65	353.77	0.70	0.45	0.00
698	Яблоко свежее порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
668	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ ре- цеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
52	Салат из свежих овощей	100	4.33	1.35	6.08	7.87	89.86	0.02	0.04	8.50	0.00	2.73	0.00	36.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.65	0.00
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/125	15.97	7.22	8.54	9.07	132.36	0.06	0.05	22.70	0.27	2.42	0.00	44.26	52.51	22.75	0.81	321.30	4.74	0.37	0.01
701	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	50/50	31.22	7.37	6.99	13.16	139.81	0.03	0.02	1.14	0.03	1.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
304	Рис отварной	200	19.18	4.91	7.24	47.86	259.16	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.50	0.68	56.79	1.01	10.96	0.00
982	Хлеб Цельнозер- новой	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.18	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00

Итого: Завтрак-56-70

Обед-77-71

Калькулятор:

Сотпесовано

Школьная столовая

Утверждаю

на 21 ноября 2025г.

Меню

Дом: 5

Неделя: пятница

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет



ООО "Школьный ресторан Чехов"

Директор: Марышева А.А.

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
303	Каша пшеничная овсяная	200/10	15.42	5.77	7.82	34.34	233.21	0.11	0.05	0.00	0.04	1.00	0.15	22.18	132.18	29.70	2.20	118.50	0.00	36.43	0.00
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.07	3.30	2.73	24.98	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	80.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
208	Яйцо вареное	40	10.98	5.03	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	78.80	4.80	1.00	56.00	0.30	12.28	0.00
3	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	21.05	5.73	3.83	14.58	125.40	0.04	0.05	0.10	0.04	0.10	0.14	138.00	94.50	9.45	0.48	13.20	0.98	3.97	0.00

Обед

№ реп.		Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
95	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом, филе птицы	200/12/5	15.03	9.93	6.66	14.39	133.91	0.08	0.05	6.71	0.24	1.95	0.00	26.43	64.27	21.69	0.60	266.32	4.51	1.80	0.01	
259	Жаркое по- домашнему из филе курицы	230 (180/50)	43.75	28.79	16.46	29.50	300.78	0.14	0.09	10.23	0.17	3.78	0.00	19.99	92.88	37.13	1.55	638.82	7.71	0.68	0.00	
1033	Салат из белокочанной капусты с огурцами помидорами	60	8.38	0.70	4.25	2.08	47.88	0.02	0.02	15.20	0.01	1.81	0.00	16.78	18.81	9.18	0.35	145.70	0.93	0.18	0.01	
597	Чай с фруктовым соком	200	9.36	0.22	0.03	11.95	52.33	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
382	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	27.35	5.77	7.45	14.65	198.50	0.04	0.06	0.10	0.05	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.48	13.95	0.95	4.03	0.00	
952	Клуб Целебный	30	2.88	2.04	0.38	13.47	85.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

Итого: Завтрак-59-02

Обед-107-56

Калькулятор:

Согласовано

Школьная столовая

на 21 ноября 2025г.

День: 5

Неделя: летняя

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Утверждаю

ООО "Истринский ресторан Чокес"

Директор Маршкова А.А.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
303	Каша овсяная вязкая	250/10	18,36	6,67	9,31	40,68	277,64	0,13	0,06	0,00	0,05	1,19	0,18	26,40	157,34	39,36	2,62	136,69	0,00	42,20	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	12,07	3,30	2,73	24,96	148,30	0,04	0,15	1,30	0,02	0,00	0,05	120,00	90,00	14,00	0,10	146,00	9,00	2,00	0,02
3	Бутерброд с сыром	60 (40/20)	28,07	7,64	5,10	19,44	167,20	0,06	0,07	0,14	0,05	0,14	0,19	184,00	126,00	12,60	0,84	17,00	1,28	6,30	0,00
209	Яйцо варено	40	10,98	5,08	4,60	0,28	62,60	0,03	0,16	0,00	0,10	0,24	0,88	22,00	76,89	4,80	1,05	95,00	0,00	12,28	0,00

Обед

Обед																					
№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
1034	Салат из белокочанной капусты с огурцами помидорами	100	14.13	1.17	6.43	3.46	73.77	0.04	0.04	25.05	0.01	2.88	0.00	27.67	31.74	15.34	0.64	243.10	1.52	0.31	0.01
96	Рассольник ленинградский со сметаной о мясом филе птицы	250/12/5	17.51	11.75	7.57	17.38	156.67	0.10	0.05	8.08	0.29	2.38	0.00	23.38	74.12	26.57	0.97	346.32	4.60	2.20	0.01
259	Жаркое домашнему из филе курицы	250	47.55	29.12	17.90	32.06	326.93	0.14	0.10	11.12	0.18	4.11	0.00	21.73	100.97	40.36	1.69	962.20	6.38	0.72	0.00
982	Клубничный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
348	Компот из чернослива	200	12.84	0.34	0.05	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.41	128.39	0.08	0.04	0.00

Итого: Завтрак-69-47

Обед-94-71

Калькулятор: _____

Согласовано

Школьная столовая

на 24 ноября 2025г.

Утверждаю

ООО «Ижевский ресторан «Чемес»

Директор Марицкая А.А.

Меню

День: 7

Неделя: Понедельник

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
174	Каша молочная рисовая	200/5	19.71	6.06	6.75	39.09	239.58	0.06	0.14	1.30	0.04	0.23	0.13	123.48	155.94	35.64	0.54	190.63	9.62	8.69	0.02
382	Какао с молоком	200	13.29	3.07	3.42	26.08	143.00	0.04	0.10	1.30	0.02	0.01	0.06	129.12	118.20	31.00	0.90	206.39	9.00	2.00	0.03
698	Яблоки свежие порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00
580	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	28.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
71	Огурцы свежие порциями	80	11.37	0.48	0.60	1.56	8.40	0.02	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	13.80	25.20	6.40	0.26	117.60	0.00	0.18	0.00
102	Суп картофельный с горохом и мясом фило птицы	200/12	11.74	11.81	5.92	18.44	152.42	0.20	0.09	12.11	0.22	1.98	0.00	27.10	77.77	31.49	1.75	247.15	4.19	2.36	0.01
269	Виточек рубленые со сметано-томатным соусом	50/50	37.55	6.17	5.50	11.91	123.44	0.06	0.08	2.79	0.03	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.87	3.60	0.78	0.02
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	15.32	11.66	6.01	57.30	354.02	0.28	0.15	0.90	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
698	Яблоки свежие порциями	150	19.43	0.60	0.60	14.70	67.50	0.04	0.03	6.00	0.01	0.60	0.00	15.00	12.00	3.00	1.50	417.00	3.00	0.45	0.00
376	Чай с сахаром	200	1.57	0.10	0.03	14.99	58.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цуканский	30	2.88	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-50-11

Обед-98-06

Калькулятор: _____

Уткерлаш

ООО «Итальянский ресторан "Чокко"»

Меню

День: 7
Наделя: Понадольник
Сезон: осенний
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрашній

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	F	
174	Каша молочная рисовая	250	22.63	7.42	7.39	48.12	283.42	0.07	0.17	1.59	0.04	0.26	0.13	151.04	160.74	43.68	0.68	221.18	11.78	10.84	0.02
382	Каша с молоком	200	13.29	3.87	3.42	26.08	143.00	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	118.20	31.00	0.98	208.38	9.00	2.00	0.03
688	Яблоко свежее порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.03	10.00	8.00	2.00	1.00	276.00	2.00	0.30	0.00
569	Хлеб пшеничный	40	4.18	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

0500

[illegible]

Moore, Susan-52-11

OC 98-93-66

Калькулятор: _____

Согласовано

Школьная столовая

на 25 ноября 2025г.

День: 8

Неделя: Вторная

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Меню

Утверждено

ООО "Иберисский ресторан Чикаго"

Директор Марышева А.А.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная пшеница с маслом	200/5	17.90	8.59	7.88	42.22	271.62	0.18	0.14	1.30	0.04	0.20	0.13	133.09	203.61	54.12	1.42	242.30	11.23	3.37	0.03
597	Чай с фруктовым соком	200	9.35	0.22	0.03	11.85	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
609	Бутерброд с колбасой	60	14.90	2.42	3.89	30.41	164.90	0.05	0.02	0.13	0.02	0.44	0.08	11.60	29.85	11.65	0.94	0.75	0.96	1.85	0.00
208	Яйцо вареное	40	10.98	5.05	4.60	0.28	62.60	0.03	0.10	0.00	0.10	0.24	0.66	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na (мг)	Se (мкг)	F
87	Винегрет овощной	60	7.51	2.07	6.06	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.48	66.69	1.93	0.16	0.03
88	Борщ из свеклы с сметаной с мясом филе птицы	200/12/5	16.18	4.84	6.35	12.46	113.40	0.04	0.04	9.51	0.21	1.97	0.00	33.71	45.07	21.69	0.87	146.28	4.65	0.41	0.01
290	Филе куриное тушеная в соусе	50/50	35.37	7.34	10.49	6.46	137.43	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.65	3.57	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
309	Макаронные изделия	200	13.26	7.26	5.82	43.65	281.01	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
605	Груша порционная	150	27.50	0.60	0.46	14.26	60.00	0.03	0.04	7.59	0.00	0.60	0.00	28.50	24.00	18.00	3.45	232.60	1.50	0.15	0.01
348	Компот из сухофруктов	200	7.41	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Целинный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

итого: Завтрак-53.21

обед-110.91

Калькулятор: _____

Согласовано

Школьная столовая

Утверждаю

на 25 ноября 2025г.

Меню

День: в

Неделя: Вторник

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

ООО "Ильинский ресторан Чехов"

Директор Мрышова А.А.

Завтрак

№ ре- цепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Завтрак																	
				Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
173	Каша молочная пшеница с маслом	250/10	21.81	10.47	9.81	51.49	331.49	0.22	0.17	1.59	0.05	0.24	0.15	162.30	248.31	66.00	1.73	295.49	13.66	4.11	0.02
597	Чай с фруктовым ароматом	200	0.35	0.22	0.03	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
608	Бутерброд с появдом	60	14.90	2.42	3.89	30.41	164.90	0.05	0.02	0.13	0.02	0.44	0.08	11.80	29.85	11.85	0.94	0.75	0.96	1.95	0.00
209	Яйцо вареное	40	10.98	5.68	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.60	4.90	1.00	56.00	0.00	12.26	0.00

Обед

Обед																					
№ ре- цеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
67	Винегрет овощной	100	12.52	3.45	10.11	6.89	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.33	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00
856	Салат с капустой с картофелем со сметаной и мясом филе птицы	250/12/5	18.00	6.39	7.48	15.32	139.05	0.05	0.05	11.69	0.26	2.45	0.00	40.45	55.35	26.90	1.21	178.20	5.89	0.50	0.01
309	Макароны отварные	200	13.26	7.28	5.82	43.65	261.01	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.08	93.45	1.05	0.07	0.00
280	Филе куриное тушенное в соусе	50/50	36.37	7.34	10.49	6.48	137.43	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.85	3.57	0.13	31.08	1.18	0.28	0.00
348	Компот из смеси сухофруктов	200	7.41	0.57	0.00	32.21	126.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
882	Хлеб цельнозерновой	30	2.88	2.04	0.38	13.47	85.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

Итого: Завтрак-57-15

Обед-90-25

Калькулятор: _____

Согласовано

Школьная столовая

на 26 ноября 2025г.

День: 9

Неделя: Среда

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Меню

Утверждаю

ООО «Школьный ресторан Чехов»

Директор: Маричева А.А.



Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150.	57.95	22.22	18.10	31.70	379.45	0.05	0.39	0.50	0.08	2.72	0.07	265.11	325.44	35.10	0.81	175.94	11.16	38.65	0.04
1	Бутерброд с маслом сливочным	80 (40/20)	29.36	3.20	14.82	19.72	227.60	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.03	1.28	2.60	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.18	0.03	15.20	59.15	0.00	0.00	2.60	0.00	0.01	0.00	2.60	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
368	Яблоки свежие порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
47	Салат из квашеной капусты	50	11.94	0.95	3.00	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом филе птицы	200/12	11.18	10.35	3.84	17.16	120.00	0.08	0.05	13.23	0.23	1.13	0.00	14.61	51.75	20.99	0.61	285.24	3.89	0.29	0.01
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	27.28	7.32	5.83	12.04	196.45	0.08	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.82	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.96	21.80	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.80	11.25	1.35	0.01
368	Яблоки свежие порциями	150	19.43	0.60	0.60	14.70	67.50	0.04	0.03	6.00	0.01	0.60	0.00	15.00	12.00	3.00	1.50	417.00	3.00	0.45	0.00
348	Компот из чернославя	200	12.84	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	126.39	0.08	0.04	0.00
982	Хлеб Цвикль-й	30	2.68	2.04	0.95	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

итого: Завтрак-104-59

Обед-103-21

Калькулятор: _____

Согласовано

Школьная столовая

на 26 ноября 2025г.

День: 9

Неделя: Среда

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Утверждаю

ООО "Детский ресторан Чехия"

Директор: Мерышова А.А.

Завтрак

Завтрак																					
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F	
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	76.66	30.34	23.74	38.46	491.15	0.10	0.51	0.61	0.10	3.51	0.09	339.95	432.81	45.54	1.10	246.42	15.55	54.19	0.05
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/20)	28.36	3.20	14.82	19.72	227.80	0.05	0.04	0.00	0.06	0.24	0.30	12.90	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
686	Яблоки свежие порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

Обед																					
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мкг)	F	
47	Салат из квашеной капусты	100	19.73	1.60	4.89	7.88	63.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.80	0.30	0.05	0.00
103	Суп картофельный с изваренным изделием с мясом фило птицы	250/12	12.13	12.55	4.42	21.25	144.93	0.11	0.05	16.20	0.28	1.40	0.00	17.65	64.45	24.90	1.00	354.55	4.74	0.39	0.01
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	27.26	7.32	5.83	12.04	196.45	0.08	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.82	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.98	21.60	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.82	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.00	11.25	1.35	0.01
348	Компот из яблок	200	12.84	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.18	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
882	Хлеб цельнозерновой	30	2.88	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-123-30

Обед-92-61

Калькулятор: _____

Согласовано

Школьный столовая

на 27 ноября 2025г.

Дата: 10

Неделя: Четверг

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Меню

Утверждено

ООО "Исторический ресторан Чекас"

Директор: Марьянова А.А.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na (мкг)	Se (мкг)	F
204	Макаронные изделия с сыром	200/5	34.48	11.66	8.98	42.01	303.48	0.08	0.07	0.14	0.07	1.20	0.27	66.68	126.67	15.47	1.24	110.75	1.05	2.95	0.00
3	Вутерброд с сыром (30/15)	45	21.05	5.73	3.83	14.58	125.40	0.04	0.06	0.10	0.04	0.10	0.14	138.00	94.50	8.45	0.48	13.20	0.98	3.97	0.00
342	Компот из свежих яблок	200	8.99	0.16	0.16	27.87	108.98	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
698	Яблоко свежее порционная	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na (мкг)	Se (мкг)	F
962	Хлеб пшеничный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	10.20	0.59	3.86	2.30	44.88	0.03	0.02	10.02	0.00	1.82	0.00	11.09	20.48	9.71	0.44	155.18	0.79	0.21	0.01
99	Суп крестьянский с крупой с мясом с филе птицы	200/12	10.68	3.68	0.62	12.12	112.54	0.04	0.03	14.40	0.16	1.88	0.00	18.80	40.08	16.80	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01
291	Плов из филе птицы	180/50	47.34	13.47	20.34	52.27	422.62	0.06	0.04	4.55	0.29	5.88	0.00	20.85	107.57	38.26	0.95	66.80	2.01	9.74	0.01
905	Груша порционная	150	27.50	0.60	0.45	14.25	63.00	0.03	0.04	7.50	0.00	0.60	0.00	28.50	24.00	18.00	3.45	232.50	1.50	0.16	0.01
597	Чай с фруктовым соком	200	9.36	0.22	0.03	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-77-46

Обед-167-98

Калькулятор: _____

Согласовано

Шеф-повар

на 27 ноября 2025г.

День: 10

Неделя: Четверг

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Утверждено

ООО "Индустриальный ресторан Чехия"

Директор: Маршова А.А.

Завтрак

Завтрак																					
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F (мкг)
1058	Мексиканские омары с сыром	250	35.49	13.41	9.17	52.94	354.48	0.10	0.07	0.14	0.07	1.46	0.27	67.81	138.21	17.78	1.40	133.19	1.30	2.95	0.00
3	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	21.05	5.73	3.83	14.58	125.40	0.04	0.05	0.10	0.04	0.10	0.14	138.00	94.50	9.45	0.48	13.20	0.85	3.97	0.00
342	Компот из свежих яблок	20	5.99	0.16	0.16	27.87	108.98	0.01	0.01	1.80	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
686	Яблоки свежие порезанные	100	12.05	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Обед																	
				Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	
982	Хлеб Цинковый	30	2.88	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	17.00	0.98	8.44	3.83	74.80	0.06	0.04	16.70	0.01	3.04	0.00	18.49	34.14	18.15	0.74	225.32	1.32	0.36	0.01
98	Суп крестьянский с крупой с мясом филе птицы	250/12	12.34	6.99	6.99	15.07	136.19	0.05	0.04	19.35	0.24	2.37	0.00	25.95	51.05	21.60	0.57	226.55	3.13	1.78	0.01
291	Плов из филе птицы	250	51.45	14.54	22.10	56.81	459.37	0.07	0.04	4.95	0.32	6.17	0.00	22.88	118.83	41.59	1.07	72.61	2.18	10.58	0.01
927	Сок фруктовый	200	38.60	0.59	0.00	23.00	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-78-49

Обед-122-27

Калькулятор: _____

Согласовано

Школьная столовая

на 28 ноября 2025г.

Утверждаю

ООО "Абсолютный ресторан Чехов"

Директор Мещеряков А.А.

Меню

День: 11

Неделя: Пятница

Сезон: осенний

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
173	Каша полбяная с маслом	200/140	23.37	11.44	15.77	35.38	277.26	0.03	0.12	1.24	0.06	0.10	0.19	115.41	87.69	13.20	0.11	140.48	6.57	2.00	0.02
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.07	3.30	2.73	24.98	148.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.03	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
569	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	28.00	5.60	0.44	0.00	1.29	2.40	0.00
898	Яблоки свежие порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
52	Суп из свеклы отварной	60	2.60	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.89	0.40	0.00
745	Щи из свеклы с картофелем со сметаной с мясом филе птицы	200/12/5	13.08	5.99	6.56	7.18	103.41	0.05	0.04	18.18	0.21	1.92	0.00	33.19	39.99	17.83	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01
294	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	50/50	31.22	7.37	6.99	13.16	139.81	0.03	0.02	1.14	0.03	1.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
308	Макаронные отварные	200	13.26	7.26	5.82	43.65	261.01	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
3	Бутерброд с сыром	60 (40/20)	28.07	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
595	Мандарины порциями	150	34.20	1.20	0.45	12.15	60.00	0.09	0.04	57.00	0.01	0.30	0.00	52.56	25.50	16.50	0.15	232.50	0.45	0.15	0.23
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.29	59.16	0.00	0.00	2.00	0.00	0.01	0.00	2.00	1.54	0.04	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
982	Хлеб Целинный	30	2.68	2.04	0.38	13.47	85.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-52-55

Обед-123-44

Калькулятор: _____

Согласовано

Школьная столовая

на 28 ноября 2025г.

День: 11

Неделя: пятница

Сезон: осенний

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Утверждено

ООО "Бродячий ресторан Чебоксары"

Директор: Маршова А.А.

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F	
173	Каша пшеничная с маслом	250/10	26.48	14.42	11.87	44.62	334.15	0.04	0.15	1.56	0.05	0.10	0.20	145.07	109.95	16.89	0.14	176.92	10.62	2.50	0.02	
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.07	3.30	2.73	24.98	148.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02	
569	Хлеб пшеничный	90	3.12	2.28	0.34	14.58	71.40	0.03	0.01	0.05	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.95	1.60	0.00	
699	Яблоки свежие порциями	100	12.95	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00	

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	I (мкг)	Se (мкг)	F	
52	Салат из свежей отварной	100	4.33	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00	
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом филе птицы	250/12/5	14.60	7.10	7.56	8.90	122.48	0.06	0.06	22.69	0.25	2.40	0.00	39.95	48.51	22.35	0.60	319.70	4.29	0.35	0.01	
294	Котлеты рубленные из филе птицы с оливком	50/50	31.22	7.37	6.99	13.16	139.81	0.03	0.02	1.14	0.03	1.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00	
309	Макарони отварные	200	13.28	7.26	5.82	43.65	251.01	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00	
377	Чай с лимоном	200	4.33	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00	
982	Хлеб Цельнозерный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

Итого: Завтрак-54.80

Обед-70.41

Калькулятор: _____