



Согласовано
Директор школы № 39

7 день, Понедельник 13 января 2025 г.



Утверждено
ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 337 | Яйцо вареное | 45 (1шт) | 24,30 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,05 | 0,6 | 12,0 | 1,14 | 10,4 | 28,93 | 11,6 | 0,64 |
| 15 | Сыр порцирами | 20 | 21,73 | 4,64 | 5,89 | - | 69,75 | 0,01 | 0,11 | - | 0,11 | 32,0 | 14,0 | 4,7 | 0,12 |
| 182 | Каша ячменная молочная рисовая с маслом сливочным | 250/5 (255) | 39,76 | 4,56 | 4,28 | 38,15 | 260,95 | 0,18 | 12,96 | 163 | 0,73 | 90,1 | 86,17 | 7,44 | 0,8 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 29,51 | 3,17 | 2,68 | 26,0 | 100,6 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,3 | 111,1 | 25,56 | 1,0 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 4,70 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | Итого | 560 | 120,00 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5/25% | 0,3 | 15,0 | 175,0 | 2,5 | 275,0 | 275,0 | 62,5 | 3,0 |

Завтрак 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 337 | Яйцо вареное | 45 (1шт) | 24,30 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,05 | 0,6 | 12,0 | 1,14 | 10,4 | 28,93 | 11,6 | 0,64 |
| 15 | Сыр порцирами | 20 | 21,73 | 4,64 | 5,89 | - | 69,75 | 0,01 | 0,11 | - | 0,11 | 32,0 | 14,0 | 4,7 | 0,12 |
| 182 | Каша ячменная молочная рисовая с маслом сливочным | 250/5 (255) | 39,76 | 7,81 | 7,53 | 50,15 | 353,45 | 0,23 | 15,46 | 213,0 | 0,73 | 115,1 | 111,19 | 19,9 | 2,3 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 29,51 | 3,17 | 2,68 | 26,0 | 100,6 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,3 | 111,1 | 25,56 | 1,0 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 4,70 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | Итого | 560 | 120,00 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |

Обед 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 17,63 | 0,36 | 3,81 | 3,16 | 48,24 | 0,02 | 7,8 | - | 0,68 | 15,26 | 21,38 | 11,3 | 0,3 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем с говяжьим со сметаной | 5/200/5 (210) | 33,50 | 3,61 | 4,07 | 10,58 | 86,9 | 0,08 | 4,75 | - | 0,17 | 83,18 | 66,58 | 5,4 | 0,23 |
| 498 | Котлета из птицы | 90 | 63,20 | 8,55 | 2,72 | 7,67 | 162,16 | 0,06 | 7,25 | 245 | 1,42 | 114,82 | 92,48 | 18,6 | 0,46 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 20,91 | 6,74 | 8,7 | 24,67 | 160,62 | 0,06 | - | - | 0,06 | 76,96 | 84,5 | 7,5 | 0,53 |
| 588 | Соус томатный с овощами | 50 | 2,30 | 1,3 | 4,8 | 4,7 | 60,3 | 0,01 | 0,6 | - | 0,02 | 0,4 | 16,2 | 4,2 | 0,2 |
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 866 | 190,00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5/35% | 0,42 | 21,0 | 245 | 3,5 | 385,0 | 385,0 | 87,5 | 4,2 |

Обед 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 29,38 | 0,9 | 6,35 | 5,26 | 80,4 | 0,02 | 8,3 | - | 0,68 | 19,43 | 25,63 | 13,0 | 0,4 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем с говяжьим со сметаной | 5/250/5 (260) | 38,99 | 5,49 | 4,99 | 13,16 | 116,04 | 0,09 | 7,75 | - | 0,17 | 93,46 | 77,18 | 10,4 | 0,5 |
| 498 | Котлета из птицы | 100 | 70,22 | 9,49 | 4,73 | 8,67 | 193,8 | 0,1 | 7,25 | 315 | 1,42 | 132,19 | 103,73 | 27,4 | 1,88 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 25,09 | 7,93 | 8,2 | 35,79 | 197,18 | 0,08 | - | - | 0,06 | 80,14 | 93,4 | 9,5 | 0,84 |
| 588 | Соус томатный с овощами | 50 | 2,30 | 1,3 | 4,38 | 4,7 | 60,3 | 0,01 | 0,6 | - | 0,02 | 0,4 | 16,2 | 4,2 | 0,2 |
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 996 | 218,44 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |

Подник 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|-------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| п/п | Молоко (заводская упаковка) | 250 | 45,00 | 5,8 | 5 | 8 | 118 | 0,06 | 1,4 | 40 | - | 74 | 55,5 | 8,5 | 0,2 |
| 410 | Ватрушка с творогом | 100 | 55,00 | 1,5 | 2,5 | 21,7 | 70 | 0,04 | 1,2 | 30 | 0,8 | 20 | 43,5 | 7,5 | 0,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 20,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0/10% | 0,12 | 6 | 70 | 1,0 | 110 | 110 | 25,0 | 1,2 |
| | Всего | | | 53,9/70% | 55,3/70% | 234,5/70% | 1645,0/70% | 0,84 | 42,0 | 490 | 7,0 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 |

Подник 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|-------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| п/п | Молоко (заводская упаковка) | 250 | 45,00 | 5,8 | 5 | 8 | 118 | 0,06 | 1,4 | 40 | - | 74 | 55,5 | 8,5 | 0,2 |
| 410 | Ватрушка с творогом | 100 | 55,00 | 2,8 | 3,8 | 26,5 | 107 | 0,06 | 2,2 | 50 | 0,8 | 30 | 53,5 | 12,5 | 0,8 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 20,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | Всего | | | 63,0/70% | 64,4/70% | 268,1/70% | 1904,0/70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

Зав. производством
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

Бухгалтер

ИП Хвостова Т.В.
Цены проверены



Согласовано
Директор школы № 39 *Чуф*

8 день. Вторник 14 января 2025 г.



Утверждаю
ИП *Хвостова Т.В.*

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-Имг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 462 | Ежжики из говядины тушеные в соусе | 75/50 (125) | 79,68 | 9,38 | 7,36 | 12,38 | 176,72 | 0,11 | 13,3 | 175 | 1,36 | 63,49 | 86,24 | 12,9 | 0,63 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | 17,70 | 4,9 | 7,41 | 36,2 | 216,98 | 0,12 | - | - | 0,62 | 43,64 | 21,96 | 6,47 | 0,73 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 17,92 | 3,17 | 2,68 | 15,85 | 100,6 | 0,03 | 1,7 | - | - | 158,67 | 132,0 | 29,93 | 1,2 |
| n/n | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 4,70 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | Итого | 515 | 120,00 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5/25% | 0,3 | 15,0 | 175 | 2,5 | 275,0 | 275 | 62,5 | 3,0 |

Завтрак 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-Имг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 462 | Ежжики из говядины тушеные в соусе | 75/50 (125) | 79,68 | 9,38 | 7,36 | 12,38 | 176,72 | 0,11 | 15,8 | 225 | 1,23 | 63,49 | 86,24 | 12,9 | 0,63 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 21,24 | 7,7 | 10,08 | 43,37 | 286,18 | 0,16 | - | - | 0,62 | 66,34 | 38,27 | 15,67 | 2,12 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 17,92 | 3,17 | 2,68 | 15,85 | 100,6 | 0,03 | 1,7 | - | - | 158,67 | 132,0 | 29,93 | 1,2 |
| n/n | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого | 555 | 124,72 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680/25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |

Обед 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-Имг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 17 | Огурец соленый с зеленым горошком | 30/30 (60) | 18,17 | 0,58 | 3,64 | 3,65 | 42,42 | 0,02 | 7,8 | - | 0,68 | 15,26 | 21,38 | 11,3 | 0,3 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми с говядиной | 5/200 (205) | 25,65 | 2,39 | 3,94 | 6,39 | 102,4 | 0,06 | 1,8 | - | 0,2 | 70,53 | 87,6 | 6,23 | 0,2 |
| 374 | Рыба, тушеная с овощами | 100/25 (125) | 93,55 | 8,99 | 10,43 | 16,04 | 198,65 | 0,05 | 8,05 | 245 | 0,32 | 96,13 | 36,33 | 6,57 | 0,1 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 28,72 | 7,3 | 6,09 | 17,27 | 144,75 | 0,16 | 2,35 | - | 0,15 | 138,25 | 100,23 | 6,7 | 0,46 |
| 650 | Напиток брусничный (из сиропа) | 200 | 11,45 | 1,3 | - | 27,63 | 114,8 | 0,03 | 1,0 | - | 1,0 | 40,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 |
| n/n | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| n/n | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 846 | 190,00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5/35% | 0,42 | 21,0 | 245 | 3,5 | 385,0 | 385,0 | 87,5 | 4,2 |

Обед 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-Имг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 17 | Огурец соленый с зеленым горошком | 50/50 (100) | 30,88 | 0,9 | 6,06 | 6,08 | 71,0 | 0,03 | 8,4 | - | 0,68 | 18,26 | 24,8 | 18,0 | 0,3 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми с говядиной | 5/250 (255) | 29,85 | 3,5 | 4,68 | 13,78 | 127,3 | 0,07 | 4,0 | - | 0,2 | 95,0 | 97,5 | 10,3 | 0,9 |
| 374 | Рыба, тушеная с овощами | 100/25 (125) | 93,55 | 8,99 | 10,43 | 16,04 | 198,65 | 0,05 | 8,05 | 315 | 0,32 | 96,13 | 36,33 | 6,57 | 0,1 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 34,47 | 10,42 | 7,48 | 24,25 | 220,77 | 0,21 | 3,05 | - | 0,15 | 145,78 | 121,3 | 13,43 | 1,86 |
| 650 | Напиток брусничный (из сиропа) | 200 | 11,45 | 1,3 | - | 27,63 | 114,8 | 0,03 | 1,0 | - | 1,0 | 40,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 |
| n/n | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| n/n | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 966 | 212,66 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |

Полдник 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-Имг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---------------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| n/n | Йогурт фруктовый питьевой (т/н) | 300 | 55,00 | 5,8 | 5 | 8 | 118 | 0,06 | 1,4 | 40 | - | 74 | 55,5 | 8,5 | 0,2 |
| 406 | Пирожки печеные с капустой | 100 | 37,00 | 1,5 | 2,5 | 21,7 | 70 | 0,04 | 1,2 | 30 | 0,8 | 20 | 43,5 | 7,5 | 0,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 28,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 500 | 120,00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0/10% | 0,12 | 6 | 70 | 1,0 | 110 | 110 | 25,0 | 1,2 |
| | Всего | | | 53,9/70% | 55,3/70% | 234,5/70% | 1645,0/70% | 0,84 | 42,0 | 490 | 7,0 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 |

Полдник 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-Имг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---------------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| n/n | Йогурт фруктовый питьевой (т/н) | 300 | 55,00 | 5,8 | 5 | 8 | 118 | 0,06 | 1,4 | 40 | - | 74 | 55,5 | 8,5 | 0,2 |
| 406 | Пирожки печеные с капустой | 100 | 37,00 | 2,8 | 3,8 | 26,5 | 107 | 0,06 | 2,2 | 50 | 0,8 | 30 | 53,5 | 12,5 | 0,8 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 28,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 500 | 120,00 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | Всего | | | 63,0/70% | 64,4/70% | 268,1/70% | 1904,0/70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

Зав. производством _____ Бухгалтер _____
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В.
Цены проверены!

Согласовано

Директор школы № 39 Туль

9 день. Среда 15 января 2025 г.

Утверждено

ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 362 | Пудинг из творога | 150 | 74,50 | 10,85 | 12,26 | 17,01 | 265,36 | 0,23 | 1,88 | 155,4 | 1,5 | 240,83 | 198,18 | 26,75 | 0,23 |
| п/л | Молоко густое | 30 | 13,89 | 3,0 | 0,08 | 12,72 | 102 | - | 9,45 | 19,6 | 0,22 | 1,12 | 2,49 | - | 0,28 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 1,13 |
| п/л | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 8,23 | 2,7 | 3,45 | 28,98 | 69,8 | 0,06 | - | - | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| п/л | Мучные/кондитерские изделия | 50 | 20,00 | 2,63 | 3,94 | 10,04 | 90,34 | 0,01 | 3,4 | - | - | 5,65 | - | 4,22 | 0,7 |
| | Итого | 500 | 120,00 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5/25% | 0,3 | 15,0 | 175 | 2,5 | 275,0 | 275,0 | 62,5 | 3,0 |

Завтрак 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 362 | Пудинг из творога | 200 | 99,33 | 13,87 | 15,22 | 26,59 | 276,21 | 0,28 | 4,38 | 205,4 | 1,5 | 264,68 | 224,83 | 37,6 | 1,67 |
| п/л | Молоко густое | 30 | 13,89 | 3,0 | 0,08 | 12,72 | 102 | - | 9,45 | 19,6 | 0,22 | 1,12 | 2,49 | - | 0,28 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,1 | 11,7 | 1,13 |
| п/л | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 8,23 | 2,93 | 3,74 | 31,4 | 151,45 | 0,06 | - | - | 0,78 | 14,95 | 50,55 | 21,45 | 0,72 |
| п/л | Мучные/кондитерские изделия | 50 | 20,00 | 2,63 | 3,94 | 10,04 | 90,34 | 0,01 | 3,4 | - | - | 5,65 | - | 4,22 | 0,7 |
| | Итого | 550 | 144,83 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |

Обед 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 73 | Икра кабачковая | 60 | 22,50 | 0,36 | 3,81 | 3,16 | 48,24 | 0,02 | 7,8 | - | 0,68 | 15,26 | 21,38 | 11,3 | 0,3 |
| 148 | Суп картофельный с лапшой с птицей | 10/200 (210) | 27,77 | 3,75 | 3,07 | 5,13 | 86,9 | 0,12 | 6,04 | - | 0,17 | 91,44 | 28,0 | 2,08 | 0,28 |
| 443 | Плов со свиной | 60/200 (260) | 114,67 | 16,1 | 17,22 | 41,93 | 379,68 | 0,17 | 3,36 | 245 | 1,5 | 246,22 | 230,66 | 40,92 | 0,81 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 12,60 | 0,35 | - | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 3,8 | - | - | 7,7 | 2,1 | 2,7 | 0,53 |
| п/л | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/л | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 836 | 190,00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5/35% | 0,42 | 21,0 | 245 | 3,5 | 385,0 | 385,0 | 87,5 | 4,2 |

Обед 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 73 | Икра кабачковая | 100 | 37,50 | 0,6 | 6,35 | 5,26 | 70,4 | 0,02 | 8,3 | - | 0,68 | 19,43 | 25,63 | 12,8 | 0,3 |
| 148 | Суп картофельный с лапшой с птицей | 10/250 (260) | 32,12 | 8,06 | 5,08 | 19,83 | 107,6 | 0,19 | 9,04 | - | 0,17 | 122,27 | 58,75 | 18,08 | 2,38 |
| 443 | Плов со свиной | 60/200 (260) | 114,67 | 16,1 | 17,22 | 41,93 | 466,32 | 0,17 | 3,36 | 315 | 1,5 | 246,22 | 230,66 | 40,92 | 0,81 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 12,60 | 0,35 | - | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 3,8 | - | - | 7,7 | 2,1 | 2,7 | 0,53 |
| п/л | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/л | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 926 | 209,35 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |

Полдник 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 424 | Булка с сыром | 50 | 37,00 | 1,5 | 2,5 | 21,7 | 70 | 0,04 | 1,2 | 30 | 0,8 | 20 | 43,5 | 7,5 | 0,2 |
| п/л | Кефир | 250 | 31,00 | 5,8 | 5 | 8 | 118 | 0,06 | 1,4 | 40 | - | 74 | 55,5 | 8,5 | 0,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 150 | 52,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0/10% | 0,12 | 6 | 70 | 1,0 | 110 | 110 | 25,0 | 1,2 |
| | Всего | | | 53,9/70% | 55,3/70% | 234,5/70% | 1645,0/70% | 0,84 | 42,0 | 490 | 7,0 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 |

Полдник 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 424 | Булка с сыром | 50 | 37,00 | 2,8 | 3,8 | 26,5 | 107 | 0,06 | 2,2 | 50 | 0,8 | 30 | 53,5 | 12,5 | 0,8 |
| п/л | Кефир | 250 | 31,00 | 5,8 | 5 | 8 | 118 | 0,06 | 1,4 | 40 | - | 74 | 55,5 | 8,5 | 0,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 150 | 52,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | Всего | | | 63,0/70% | 64,4/70% | 268,1/70% | 1904,0/70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

Зав. производством

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В.
Цены проверены

Согласовано

Директор школы №

10 день, Четверг 16 января 2025 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арет.эк в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|----------------------|-------|------|---------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| п/п | Йогурт фруктовый | 200 | 63,09 | 5,8 | 5 | 24 | 116 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 333 | Макаронные изделия отварные с сыром | 165 (150/15) | 34,29 | 8,48 | 9,77 | 24,58 | 277,7 | 0,19 | 13,3 | 175 | 1,46 | 97,93 | 73,4 | 6,17 | 0,92 |
| 685 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 17,92 | 3,17 | 2,68 | 15,85 | 100,6 | 0,03 | 1,7 | - | - | 158,67 | 132,0 | 29,93 | 1,2 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 4,70 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | Итого | 605 | 120,00 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5/25% | 0,3 | 15,0 | 175 | 2,5 | 275,0 | 275 | 62,5 | 3,0 |

Завтрак 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арет.эк в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|----------------------|-------|------|---------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| п/п | Йогурт фруктовый | 200 | 63,09 | 5,8 | 5 | 24 | 116 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 333 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 (160/20) | 40,61 | 11,73 | 13,02 | 36,58 | 370,2 | 0,24 | 15,8 | 225 | 1,46 | 122,93 | 98,4 | 18,6 | 2,42 |
| 685 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 17,92 | 3,17 | 2,68 | 15,85 | 100,6 | 0,03 | 1,7 | - | - | 158,67 | 132,0 | 29,93 | 1,2 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 4,70 | 1,8 | 2,3 | 19,32 | 93,2 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | Итого | 620 | 126,32 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |

Обед 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арет.эк в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|----------------------|-------|------|---------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 45 | Салат из свежей капусты с брусникой | 60 | 11,96 | 0,5 | 3,61 | 3,41 | 36,36 | 0,02 | 3,99 | - | 1,64 | 9,69 | 17,17 | 10,57 | 0,5 |
| 137 | Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками говяжьей | 10/200 (210) | 26,87 | 3,44 | 3,94 | 4,8 | 103,3 | 0,03 | 5,24 | - | 0,1 | 95,19 | 35,0 | 4,42 | 0,4 |
| 269 | Котлета «Особая» | 90 | 80,58 | 9,43 | 9,51 | 4,46 | 143,79 | 0,10 | 4,17 | 245 | 0,48 | 59,99 | 122,26 | 12,2 | 0,33 |
| 330 | Гороховое пюре | 150 | 18,13 | 7,19 | 7,04 | 38,11 | 234,77 | 0,08 | 7,0 | - | 0,13 | 125,75 | 106,71 | 19,81 | 0,49 |
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 816 | 190,00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5/35% | 0,42 | 21,0 | 245 | 3,5 | 385,0 | 385 | 87,5 | 4,2 |

Обед 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арет.эк в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|----------------------|-------|------|---------------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 45 | Салат из свежей капусты с брусникой | 100 | 19,93 | 1,02 | 3,2 | 4,42 | 73,4 | 0,03 | 7,0 | - | 1,64 | 20,4 | 25,6 | 11 | 0,4 |
| 137 | Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками говяжьей | 10/250 (260) | 30,66 | 4,25 | 4,9 | 5,9 | 117,9 | 0,03 | 5,4 | - | 0,1 | 105,7 | 48,43 | 19,49 | 0,5 |
| 269 | Котлета «Особая» | 100 | 89,53 | 10,3 | 10,5 | 4,9 | 159,8 | 0,12 | 4,5 | 315 | 0,48 | 67,32 | 132,0 | 14,2 | 0,37 |
| 330 | Гороховое пюре | 180 | 21,75 | 9,54 | 10,05 | 52,36 | 296,62 | 0,12 | 7,0 | - | 0,13 | 132,2 | 110,11 | 19,81 | 2,55 |
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 946 | 214,33 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |

Полдник 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арет.эк в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|----------------------|-------|------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| 406 | Пирожки печеные с печенью | 100 | 40,00 | 7,3 | 7,5 | 9,5 | 103,2 | 0,01 | 2,0 | 70,0 | 0,8 | 24 | 98 | 6 | 0,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 150 | 40,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0/10% | 0,12 | 6 | 70 | 1,0 | 110 | 110 | 25,0 | 1,2 |
| | Всего | | | 53,0/70% | 55,3/70% | 234,5/70% | 1645,0/70% | 0,84 | 42,0 | 490 | 7,0 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 |

Полдник 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арет.эк в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|----------------------|-------|------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| 406 | Пирожки печеные с печенью | 100 | 40,00 | 8,6 | 8,8 | 14,3 | 140,2 | 0,03 | 3,0 | 90,0 | 0,8 | 34 | 108 | 11 | 0,8 |
| | Фрукты в ассортименте | 150 | 40,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | Всего | | | 63,0/70% | 64,4/70% | 268,1/70% | 1904,0/70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

Зав. производством

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В.
Цены проверены

Согласовано

Директор школы № 39

11 день, Пятница 17 января 2025 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 493 | Грудка куриная тушеная в сметанном соусе | 60/50 (110) | 88,09 | 12,03 | 9,94 | 19,2 | 219,9 | 0,2 | 14,73 | 175 | 1,56 | 122,92 | 108,61 | 29,47 | 0,98 |
| 508 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 22,65 | 4,9 | 6,91 | 25,4 | 191,1 | 0,05 | - | - | 0,29 | 126,98 | 100,76 | 4,8 | 0,34 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 1,13 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого | 510 | 120,00 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5/25% | 0,3 | 15,0 | 175 | 2,5 | 275,0 | 275 | 62,5 | 3,0 |

Завтрак 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 493 | Грудка куриная тушеная в сметанном соусе | 60/50 (110) | 88,09 | 12,03 | 9,94 | 19,2 | 219,9 | 0,2 | 17,23 | 225 | 1,56 | 122,92 | 108,61 | 29,47 | 0,98 |
| 508 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 27,18 | 7,25 | 9,01 | 27,74 | 237 | 0,08 | - | - | 0,29 | 146,98 | 108,36 | 10,7 | 1,62 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 1,13 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 7,06 | 3,15 | 4,03 | 33,81 | 163,1 | 0,07 | - | - | 0,65 | 16,5 | 60,9 | 23,1 | 0,77 |
| | Итого | 550 | 125,71 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680/25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |

Обед 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|-------------|----------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 13,88 | 0,58 | 3,64 | 3,65 | 42,42 | 0,02 | 6,0 | - | 1,69 | 20,33 | 19,27 | 10,57 | 0,5 |
| 133 | Суп картофельный с крупной гречневой с говядиной | 5/200 (205) | 25,11 | 2,45 | 3,07 | 4,13 | 96,9 | 0,1 | 5,64 | - | 0,17 | 120,96 | 28,0 | 2,08 | 0,28 |
| 438 | Азу с говядиной | 60/200 (260) | 127,10 | 16,23 | 17,39 | 35,57 | 348,9 | 0,17 | 8,36 | 245 | 0,49 | 178,85 | 198,27 | 18,15 | 0,28 |
| 650 | Напиток из сиропа (брусника) | 200 | 11,45 | 1,3 | - | 27,63 | 114,8 | 0,03 | 1,0 | - | - | 40,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,38 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 831 | 190,00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5/35% | 0,42 | 21,0 | 245 | 3,5 | 385,0 | 385 | 87,5 | 4,2 |

Обед 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|-------------|----------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | 23,13 | 0,97 | 6,07 | 6,08 | 70,7 | 0,02 | 7,0 | - | 1,69 | 21,33 | 22,1 | 17,6 | 0,6 |
| 133 | Суп картофельный с крупной гречневой с говядиной | 5/250 (255) | 29,17 | 6,61 | 5,19 | 15,07 | 120,5 | 0,11 | 8,14 | - | 0,17 | 154,96 | 24,57 | 2,55 | 1,62 |
| 438 | Азу с говядиной | 60/200 (260) | 127,10 | 16,23 | 17,39 | 39,0 | 426,52 | 0,23 | 8,36 | 315 | 0,49 | 178,85 | 233,87 | 28,15 | 0,94 |
| 650 | Напиток из сиропа (брусника) | 200 | 11,45 | 1,3 | - | 27,63 | 114,8 | 0,03 | 1,0 | - | - | 40,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,38 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 921 | 203,31 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |

Полдник 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|----------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 410 | Ватрушка с творогом | 100 | 55,00 | 7,3 | 7,5 | 9,5 | 103,2 | 0,01 | 2,0 | - | 0,8 | 24 | 98,0 | 6,0 | 0,2 |
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 150 | 25,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0/10% | 0,12 | 6 | 70 | 1,0 | 110 | 110 | 25,0 | 1,2 |
| | Всего | | | 53,9/70% | 53,3/70% | 234,5/70% | 1645,0/70% | 0,84 | 42,0 | 490 | 7,0 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 |

Полдник 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|----------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 410 | Ватрушка с творогом | 100 | 55,00 | 8,6 | 8,8 | 14,3 | 140,2 | 0,03 | 3,0 | 90 | 0,8 | 34 | 108 | 11,0 | 0,8 |
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 150 | 25,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | Всего | | | 63,0/70% | 64,4/70% | 268,1/70% | 1904,0/70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

Зав. производством

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В.
Цены проверены!

Согласовано

Директор школы № 39

12 день. Суббота 18 января 2025 г.

Завтрак 7-11 лет

МЕНЮ

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 226 | Рыба отварная | 90 | 87,39 | 5,53 | 8,1 | 13,84 | 195,65 | 0,12 | 10,5 | 175 | 1,7 | 111,7 | 120,1 | 19,37 | 1,07 |
| 224 | Рагу овощное | 150 | 22,17 | 11,4 | 8,75 | 30,76 | 215,35 | 0,13 | 4,23 | - | 0,15 | 138,2 | 89,2 | 14,9 | 0,25 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 1,13 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 7,06 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого | 500 | 120,00 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5/25% | 0,3 | 15,0 | 175 | 2,5 | 275,0 | 275,0 | 62,5 | 3,0 |

Завтрак 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 226 | Рыба отварная | 100 | 97,10 | 6,75 | 9,1 | 13,84 | 205,65 | 0,12 | 10,5 | 225 | 1,57 | 116,58 | 129,17 | 19,37 | 1,1 |
| 224 | Рагу овощное | 180 | 26,60 | 12,75 | 10,14 | 35,51 | 262,9 | 0,17 | 6,73 | - | 0,15 | 154,87 | 98,15 | 22,45 | 1,55 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 1,13 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 8,23 | 2,93 | 3,74 | 31,4 | 151,45 | 0,06 | - | - | 0,78 | 14,95 | 50,55 | 21,45 | 0,72 |
| | итого | 550 | 135,31 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680/25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |

Обед 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 13,09 | 0,36 | 3,81 | 3,16 | 48,24 | 0,02 | 7,8 | - | 0,68 | 15,26 | 21,38 | 11,3 | 0,3 |
| 133 | Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой | 20/200 (220) | 45,21 | 3,55 | 2,08 | 9,5 | 111,49 | 0,05 | 8,24 | - | 0,2 | 102,42 | 71,61 | 18,45 | 0,2 |
| 451 | Шницель из свинины | 90 | 72,51 | 6,79 | 9,29 | 8,25 | 163,92 | 0,15 | 2,9 | 245 | 1,08 | 96,65 | 35,82 | 6,58 | 0,15 |
| 534 | Капуста тушеная | 150 | 23,74 | 9,75 | 8,8 | 24,98 | 150,17 | 0,08 | 1,26 | - | 0,19 | 105,45 | 107,33 | 17,07 | 1,09 |
| 352 | Кисель из свежемороженой ягод | 200 | 22,99 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 129,2 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 40,84 | 46 | 3,6 | 0,18 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 826 | 190,00 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5/35% | 0,42 | 21,0 | 245 | 3,5 | 385,0 | 385,0 | 87,5 | 4,2 |

Обед 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 21,82 | 0,6 | 6,35 | 5,26 | 70,4 | 0,02 | 8,3 | - | 0,68 | 19,43 | 25,63 | 12,8 | 0,3 |
| 133 | Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой | 20/250 (270) | 50,27 | 5,4 | 2,39 | 11,7 | 136,8 | 0,10 | 10,7 | - | 0,2 | 126,42 | 93,78 | 28,92 | 2,2 |
| 451 | Шницель из свинины | 100 | 80,57 | 7,3 | 9,29 | 9,2 | 182,1 | 0,16 | 3,0 | 315 | 1,08 | 96,65 | 35,82 | 7,58 | 0,25 |
| 534 | Капуста тушеная | 180 | 28,49 | 11,7 | 10,5 | 36,53 | 214,02 | 0,09 | 1,66 | - | 0,19 | 112,28 | 115,91 | 21,6 | 1,09 |
| 352 | Кисель из свежемороженой ягод | 200 | 22,99 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 129,2 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 40,84 | 46 | 3,6 | 0,18 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,88 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| п/п | Хлеб ржано-пшеничный | 56 | 6,58 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 956 | 216,60 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952,0/35% | 0,49 | 24,5 | 315 | 3,5 | 420,0 | 420,0 | 105 | 6,3 |

Полдник 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|----------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| 406 | Пирожки печеные с капустой | 100 | 37,00 | 7,3 | 7,5 | 9,5 | 103,2 | 0,01 | 2 | 70 | 0,8 | 34 | 108 | 11 | 0,8 |
| | Фрукты в ассортименте | 150 | 43,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235,0/10% | 0,12 | 6 | 70 | 1,0 | 110 | 110 | 25,0 | 1,2 |
| | Всего | | | 53,9/70% | 55,3/70% | 234,5/70% | 1645,0/70% | 0,84 | 42,0 | 490 | 7,0 | 770,0 | 770,0 | 175,0 | 8,4 |

Полдник 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|----------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| п/п | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| 406 | Пирожки печеные с капустой | 100 | 37,00 | 8,6 | 8,8 | 14,3 | 140,2 | 0,03 | 3 | 90 | 0,8 | 34 | 108 | 11 | 0,8 |
| | Фрукты в ассортименте | 150 | 43,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 0,02 | 3,4 | - | 0,2 | 16,0 | 11 | 9 | 0,8 |
| | Итого | 450 | 120,00 | 9,0 | 9,2 | 38,3 | 272,0/10% | 0,14 | 7 | 90 | 1,0 | 120 | 120 | 30,0 | 1,8 |
| | Всего | | | 63,0/70% | 64,4/70% | 268,1/70% | 1904,0/70% | 0,98 | 49,0 | 630 | 7,0 | 840,0 | 840,0 | 210,0 | 12,6 |

Зав. производством

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В
Цены проверены