

Согласовано

Директор пищевого №

39 Куз

1 день, Понедельник 03 февраля 2025 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-г/г	С мг	Ареж.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйно вареное	45 (1шт)	20,52	5,08	4,6	0,28	65,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64
15	Сыр порционный	20	21,73	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32	14	4,7	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/6 (256)	42,36	4,11	3,7	33,32	257,65	0,17	12,9	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
693	Какао с медом	200	29,51	3,17	2,68	26,0	109,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
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	571	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-г/г	С мг	Ареж.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйно вареное	45 (1шт)	20,52	5,08	4,6	0,28	65,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64
15	Сыр порционный	20	21,73	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/6 (256)	42,36	7,36	6,95	45,32	330,15	0,22	15,4	213	0,6	112,47	102,4	16,6	2,19
693	Какао с медом	200	29,51	3,17	2,68	26,0	109,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
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	571	120,00	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-г/г	С мг	Ареж.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	60	14,37	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,2	21,3	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/200 (205)	26,10	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2
251	Полдварка из свинины	60/50 (110)	77,77	10,64	9,51	5,15	163,19	0,09	11,6	245	0,33	42,4	137,66	32,17	0,39
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,30	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	76,9	34,5	7,5	0,73
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	12,8	59,3	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-г/г	С мг	Ареж.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	100	23,95	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/250 (255)	30,36	3,0	4,68	13,78	127,3	0,07	4,0	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,9
251	Полдварка из свинины	60/50 (110)	77,77	12,82	10,84	9,68	170,75	0,12	12,7	315	0,33	60,0	149,64	43,6	1,68
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,16	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,1	43,4	9,5	0,84
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	12,8	59,3	14	1,73
	Итого	951	207,70	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-г/г	С мг	Ареж.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	31,00	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	24,7	207	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	34,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	120,00	7,7	7,9	33,5	255,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего			63,0/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1015,0/ 30%	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-г/г	С мг	Ареж.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	31,00	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
п/п	Фрукты в ассортименте	100	34,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	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%	1911,0/ 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 Удасова Т.В
Цены проверены



Согласовано
 Директор п/о № 39 Чиз
 2 день, Вторник 04 февраля 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
451	Котлета «шкельная»	90	78,09	7,63	2,48	2,85	131,72	0,12	12,7	175	1,21	47,45	52,54	6,74	0,32
516	Макаронные изделия отварные	150	15,79	4,9	6,91	36,2	179,38	0,09	-	-	0,62	56,98	30,76	5,13	0,73
588	Соус томатный с овощами	50	2,32	1,3	4,8	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2
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
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	540	120,00	19,25	19,75	85,75	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
451	Котлета «шкельная»	100	86,77	8,08	4,06	7,68	155,02	0,13	15,2	225	1,34	63,0	60,24	8,7	0,6
516	Макаронные изделия отварные	180	18,95	7,25	9,01	38,54	223,98	0,12	-	-	0,62	64,04	39,37	12,37	1,84
588	Соус томатный с овощами	50	2,32	1,3	4,8	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2
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
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,06	2,7	3,45	28,98	140,1	0,06	-	-	0,52	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого	590	133,02	22,5	23,0	95,75	687/25%	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
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	21,23	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 говядиной со сметаной	5/200/5 (210)	34,23	3,61	4,07	10,58	86,9	0,08	4,75	-	0,17	83,18	66,58	5,4	0,23
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	89,56	10,39	9,31	4,21	161,98	0,07	7,45	245	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
508	Каша рисовая рассычатая	150	21,07	4,9	6,91	25,4	191,1	0,12	-	-	0,29	126,98	100,76	4,8	0,34
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
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 ржаной-пшеничный	50	6,58	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	876	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
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	35,38	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	5/250/5 (260)	39,85	5,49	4,99	13,16	116,04	0,09	7,75	-	0,17	93,46	77,18	10,4	0,5
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	89,56	10,39	9,31	4,21	161,98	0,07	7,45	315	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
508	Каша рисовая рассычатая	180	25,28	7,33	8,0	27,52	269,3	0,18	-	-	0,29	147,53	120,91	15,8	2,17
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
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 ржаной-пшеничный	50	6,58	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	996	213,98	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
413	Пшеница «Шкельная»	100	55,00	7,3	7,5	9,5	193,2	0,01	2,0	70	0,8	24	98	6,0	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	25,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	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	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
413	Пшеница «Шкельная»	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	Фрукты в ассортименте	100	25,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	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%	1994,0/70%	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

3 день, Среда 05 февраля 2025 г.



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	Аргет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Фрукты в ассортименте	100	26,60	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
366	Запеканка из творога	150	73,78	14,2	19,05	32,57	331,9	0,26	1,88	155,4	1,82	239,68	221,98	35,17	0,57
n/n	Молоко густое	30	13,89	3,0	0,08	22,72	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
n/n	Хлеб пшеничный подорованный	20	2,35	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	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	Аргет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Фрукты в ассортименте	100	26,60	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
366	Запеканка из творога	200	98,57	17,45	22,3	44,57	424,4	0,31	4,38	205,4	1,82	264,68	246,98	47,6	2,07
n/n	Молоко густое	30	13,89	3,0	0,08	22,72	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
n/n	Хлеб пшеничный подорованный	20	2,35	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	550	144,59	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	Аргет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
30	Салат из овощей	60	15,11	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
132	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	5/200/5 (210)	37,57	3,44	3,94	6,88	94,0	0,05	1,6	-	0,24	138,41	53,0	5,23	0,22
374	Рыба, тушеная с овощами	100/25 (125)	84,87	8,99	10,43	16,04	198,65	0,13	8,05	245	1,08	94,46	61,53	22,77	0,76
520	Картофельное пюре	180	31,71	7,11	5,83	12,89	129,33	0,1	2,75	-	0,15	106,65	100,23	6,7	0,46
639	Компот из смеси сухофруктов	200	8,28	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	9,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,18
n/n	Хлеб пшеничный подорованный	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 ржанно-пшеничный	56	6,58	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,34	14	1,73
	Итого	851	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	Аргет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
30	Салат из овощей	100	25,19	0,9	6,35	5,26	80,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	13,0	0,4
132	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	5/250/5 (260)	44,02	5,36	5,02	13,67	108,45	0,08	4,05	-	0,24	151,36	63,68	19,63	0,29
374	Рыба, тушеная с овощами	100/25 (125)	84,87	8,99	10,43	16,04	198,65	0,13	8,05	315	1,08	94,46	61,53	22,77	0,76
520	Картофельное пюре	180	38,05	9,2	6,76	20,8	212,22	0,14	3,3	-	0,15	124,53	120,33	8,1	2,39
639	Компот из смеси сухофруктов	200	8,28	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	9,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,18
n/n	Хлеб пшеничный подорованный	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 ржанно-пшеничный	56	6,58	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,34	14	1,73
	Итого	971	212,87	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	Аргет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Молоко (заводская упаковка)	250	45,00	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2
424	Бульда с сыром	50	33,00	1,5	2,5	20,1	81	0,02	-	30,0	0,45	10	2	7	0,2
n/n	Фрукты в ассортименте	100	42,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	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%	1643,0/70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

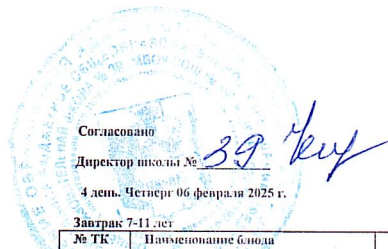
Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Аргет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Молоко (заводская упаковка)	250	45,00	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2
424	Бульда с сыром	50	33,00	2,8	3,8	24,9	118	0,04	1,0	50,0	0,45	20	12	12	0,8
n/n	Фрукты в ассортименте	100	42,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	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



МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мкг	Аргетэкс в/сут	Д мкг	Са мкг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Кондитерское/мучное изделие	50	48,80	3,2	9,86	0,98	106,0	0,03	1,43	40	0,1	147,47	112,87	18,2	0,07
15	Сыр порширами	20	21,73	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каши вязкая молочная манная (или пшеничная или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	40,21	9,09	1,1	43,62	235,25	0,21	13,19	135	1,64	70,43	82,5	11,37	0,13
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
n/n	Хлеб пшеничный изюмный	50	5,88	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	575	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 мкг	Аргетэкс в/сут	Д мкг	Са мкг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Кондитерское/мучное изделие	50	48,80	3,2	9,86	0,98	106,0	0,03	1,43	40	0,1	147,47	112,87	18,2	0,07
15	Сыр порширами	20	21,73	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каши вязкая молочная манная (или пшеничная или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	40,21	12,34	4,35	55,62	327,75	0,26	15,69	185	1,64	95,43	107,7	23,8	2,63
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
n/n	Хлеб пшеничный изюмный	50	5,88	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	575	120,00	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 мкг	Аргетэкс в/сут	Д мкг	Са мкг	Р мг	Mg мг	Fe мг
35	Салат «степной» с зеленым горошком	60	14,33	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/200 (220)	48,50	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,42	71,61	18,45	0,2
271	Колбаса домашняя	90	67,85	9,86	8,36	4,46	143,79	0,11	3,37	245	0,35	109,16	67,79	15,52	0,21
516	Макаронные изделия отварные	150	15,79	4,9	6,91	23,35	128,78	0,12	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73
588	Соус томатный с овощами	50	2,32	1,3	4,8	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2
388	Напиток из свежемороженого ягод	200	28,75	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
n/n	Хлеб пшеничный изюмный	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 ржаной-пшеничный	56	6,58	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,75
	Итого	576	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 мкг	Аргетэкс в/сут	Д мкг	Са мкг	Р мг	Mg мг	Fe мг
35	Салат «степной» с зеленым горошком	100	23,88	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/250 (270)	51,01	4,85	3,2	11,7	136,8	0,07	10,74	-	0,2	127,64	94,88	28,92	2,2
271	Колбаса домашняя	100	75,39	10,3	10,08	4,9	189,8	0,12	4,16	315	0,35	113,8	75,3	22,5	0,31
516	Макаронные изделия отварные	180	18,95	7,48	7,37	36,97	187,62	0,15	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73
588	Соус томатный с овощами	50	2,32	1,3	4,8	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2
388	Напиток из свежемороженого ягод	200	28,75	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
n/n	Хлеб пшеничный изюмный	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 ржаной-пшеничный	56	6,58	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	1006	212,76	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 мкг	Аргетэкс в/сут	Д мкг	Са мкг	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 печенье с капустой	100	37,00	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30,0	0,8	20	43,5	7,5	0,2
n/n	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-1мг	С мкг	Аргетэкс в/сут	Д мкг	Са мкг	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 печенье с капустой	100	37,00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50,0	0,8	30	32,5	12,5	0,3
n/n	Фрукты в ассортименте	100	28,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	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 *Кеф*
 5 день, Патрона 07 февраля 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	Аре.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Пшеница запеченная (голень куриная)	100	90,26	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	14,73	148	1,21	170,42	125,72	17,744	0,4
508	Каша рисовая рассычатая	150	21,07	6,45	6,74	29,44	242,35	0,16	-	27,0	0,9	84,085	101,05	23,13	1,14
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	5,29	2,0	2,59	21,7	104,85	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	500	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	Аре.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Пшеница запеченная (голень куриная)	100	90,26	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	17,23	148	1,21	170,42	125,72	17,744	0,4
508	Каша рисовая рассычатая	180	25,28	8,77	8,84	31,74	238,25	0,18	-	77	0,64	101,03	101,68	24,08	2,25
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	70	7,64	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	50,55	21,45	0,72
	Итого	550	126,56	22,5	23,0	95,75	630,0/25%	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	Аре.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	60	9,44	0,58	3,64	5,65	23,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
148	Суп картофельный с лапшой с пшеницы	10/200 (210)	29,94	3,55	2,08	9,5	80,9	0,12	6,04	-	0,2	91,44	28,0	2,08	0,28
436	Жаркое по-домашнему	60/200 (260)	125,56	16,08	18,38	37,07	385,5	0,17	5,16	245	0,46	241,15	232,77	41,65	0,61
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/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 ржанно-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	822,5/25%	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Аре.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	100	15,74	0,97	6,07	6,08	50,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
148	Суп картофельный с лапшой с пшеницы	10/250 (260)	34,83	7,71	4,2	11,7	107,6	0,19	8,34	-	0,2	125,44	60,17	12,55	2,2
436	Жаркое по-домашнему	60/200 (260)	125,56	16,08	18,38	49,24	466,02	0,17	5,16	315	0,46	241,15	232,77	41,65	0,69
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/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 ржанно-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	201,19	31,5	32,2	134,05	952,0/25%	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	Аре.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	100	40,00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24	98	6	0,2
п/п	Сов. фруктовый	200	40,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	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			53,9/70%	55,3/70%	234,5/70%	1045,0/70%	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	Аре.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	100	40,00	8,6	8,8	14,3	143,2	0,05	3,0	90,0	0,8	34	108	11	0,8
п/п	Сов. фруктовый	200	40,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	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	275,0/10%	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 №

б.день, Суббота 08 февраля 2025 г.

39 Куд



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
395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	150/10 (160)	77,84	16,98	17,03	45,63	387,3	0,24	11,33	175	1,78	236,2	207,07	28,57	0,63
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
n/n	Хлеб пшеничный подорованный	40	4,70	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Фрукты в ассортименте	100	34,08	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	200/10 (210)	98,62	20,23	20,28	57,63	479,8	0,29	13,83	225	1,78	261,2	232,07	41,07	2,13
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
n/n	Хлеб пшеничный подорованный	40	4,70	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Фрукты в ассортименте	100	34,08	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	550	140,78	22,5	23,0	95,75	630,0/25%	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	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
18	Салат из морской капусты	60	14,91	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	5/200 (205)	19,62	2,45	5,64	11,08	82,4	0,06	1,8	-	0,77	151,35	85,17	6,23	0,2
379	Поджарка рыбная	90	79,35	8,14	6,6	7,45	154,26	0,15	11,41	245	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
518	Картофель отварной	150	38,65	9,07	9,79	23,48	193,1	0,07	-	-	0,02	96,99	45,1	16,13	0,69
352	Кисель из свежемороженого ягод	200	25,01	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
n/n	Хлеб пшеничный подорованный	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 ржаной-пшеничный	50	6,58	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	811	190,00	26,95	27,65	117,25	822,5/25%	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
18	Салат из морской капусты	100	24,85	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	5/250 (255)	22,26	3,03	6,98	13,71	102,8	0,07	5,09	-	0,77	167,34	105,7	7,7	0,3
379	Поджарка рыбная	100	88,17	8,14	6,6	7,45	154,26	0,15	11,41	315	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
518	Картофель отварной	180	46,39	12,81	11,75	37,11	272,86	0,12	-	-	0,02	110,87	55,74	32,16	2,69
352	Кисель из свежемороженого ягод	200	25,01	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
n/n	Хлеб пшеничный подорованный	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 ржаной-пшеничный	50	6,58	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	941	219,14	31,5	32,2	134,05	952,0/25%	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
n/n	Сок фруктовый	200	40,00	-	-	20,2	84,3	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с печеню	100	45,00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24,0	98,0	6,0	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	35,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	120,00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70,0	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего			53,9/70%	55,3/70%	234,5/70%	1045,0/70%	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
n/n	Сок фруктовый	200	40,00	-	-	20,2	84,3	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с печеню	100	45,00	8,6	8,8	14,3	149,2	0,03	3,0	90,0	0,8	34,0	108,0	11,0	0,8
	Фрукты в ассортименте	100	35,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	120,00	9,0	9,2	38,3	279,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1964,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

Зав. производством Бухгалтер
Свободный выбор блюда в буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В.
Цены проведены!