



Согласовано

Директор школы №

7 день, Понедельник 10 февраля 2025 г.



Утверждено

ИП

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
337	Яйцо варенос	45 (1шт)	20,52	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 порциани	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 жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	42,13	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	30,92	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо варенос	45 (1шт)	20,52	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 порциани	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 жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	42,13	7,81	7,53	50,15	353,45	0,23	15,46	213,0	0,73	115,1	111,17	19,94	2,3
693	Какао с молоком	200	30,92	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	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	21,44	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
498	Котлета из птицы	90	56,22	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	19,30	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	2,35	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	44,00	-	-	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	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	35,73	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 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
498	Котлета из птицы	100	62,47	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	25,28	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	2,35	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	44,00	-	-	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	222,14	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	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

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	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

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП ХВОСТОВА Т.В.

ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ



Согласовано

Директор школы № 39 Чулу

8 день, Вторник 11 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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
462	Ежани из говядины тушеные в соусе	75/50 (125)	80,55	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	16,77	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	17,98	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	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	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
462	Ежани из говядины тушеные в соусе	75/50 (125)	80,55	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	20,12	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	17,98	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	555	124,53	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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
17	Огурец соленый с зеленым горошком	30/30 (60)	14,43	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 говяжьей	5/200 (205)	26,04	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)	93,91	8,99	10,43	16,04	198,65	0,05	8,05	245	0,32	96,1	36,33	6,57	0,1
520	Картофельное пюре	150	31,71	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
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	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	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
17	Огурец соленый с зеленым горошком	50/50 (100)	24,05	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 говяжьей	5/250 (255)	30,28	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)	93,91	8,99	10,43	16,04	198,65	0,05	8,05	315	0,32	96,1	36,33	6,57	0,1
520	Картофельное пюре	180	38,05	10,42	7,48	24,25	220,77	0,21	3,05	-	0,15	145,78	121,91	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
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	966	210,20	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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	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	0,8	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	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	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	0,8	30	55,5	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

Свобольный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП ХВОСТОВА Т.В.

ЦЕНЫ ПРОЗЕРНЫ



Согласовано  
 Директор школы № 39 Туу  
 9 день, Среда 12 февраля 2025 г.

Утверждено  
 ИП  
 ИП Звостова Т.В.  
 30727242

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	Мг 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/п	Молоко сгущенное	30	13,89	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,123	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3,38	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,63	22,13	11,73	1,13
п/п	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/п	Мушье/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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг 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/п	Молоко сгущенное	30	13,89	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,123	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3,38	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,63	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
п/п	Мушье/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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
73	Икра кабачковая	60	18,48	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)	30,02	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)	116,44	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/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	39,36	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
73	Икра кабачковая	100	30,80	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)	35,02	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)	116,44	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/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	39,36	14	1,73
	Итого	926	207,32	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	Мг 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/п	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг 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/п	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 Звостова Т.В.  
 ЦЕНЫ ПРОЗЕРЕНЫ



Согласовано

Директор школы № 29

10 день, Четверг 13 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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый	200	63,99	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)	33,33	8,48	9,77	24,58	277,7	0,19	13,8	175	1,46	97,93	73,4	6,17	0,92
685	Кофейный напиток с молоком	200	17,98	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,6	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый	200	63,99	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)	39,62	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	17,98	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,6	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	126,29	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	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из свежей капусты с брусникой	60	13,49	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,1	10,57	0,5
137	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками говяжьей котлета «Особая»	10/200 (210)	29,45	3,44	3,94	4,8	103,3	0,03	5,24	-	0,1	95,1	35,0	4,42	0,4
269	Котлета «Особая»	90	73,85	9,43	9,51	4,46	143,79	0,10	4,17	245	0,48	59,9	122,26	12,2	0,33
330	Гороховое пюре	150	16,75	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	44,00	-	-	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	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из свежей капусты с брусникой	100	22,48	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 котлета «Особая»	10/250 (260)	33,88	4,25	4,9	5,9	117,9	0,03	5,4	-	0,1	105,7	48,4	19,4	0,5
269	Котлета «Особая»	100	82,05	10,3	10,5	4,9	159,8	0,12	4,5	315	0,48	67,3	132,0	14,2	0,37
330	Гороховое пюре	180	20,10	9,54	10,05	52,36	296,62	0,12	7,0	-	0,13	132,2	110,11	19,8	2,55
п/п	Сок фруктовый	200	44,00	-	-	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	946	214,97	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	44,00	-	-	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	36,00	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	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	44,00	-	-	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	36,00	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

11 день. Пятница 14 февраля 2025 г.

Утверждаю

ИПостова 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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	60/50 (110)	89,67	12,03	9,94	19,2	219,9	0,2	17,2	225	1,56	122,9	108,6	29,47	0,98
508	Каша рисовая рассыпчатая	150	21,07	4,9	6,91	25,4	191,1	0,05	-	-	0,29	126,9	100,7	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	60/50 (110)	89,67	12,03	9,94	19,2	219,9	0,2	17,2	225	1,56	122,9	108,6	29,47	0,98
508	Каша рисовая рассыпчатая	180	25,28	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	22,1	11,7	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	125,39	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
47	Салат из квашеной капусты	60	20,82	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,3	19,2	10,57	0,5
133	Суп картофельный с крупной гречневой с говядиной	5/200 (205)	27,45	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)	117,82	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	-	-	40,4	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	12,8	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
47	Салат из квашеной капусты	100	34,70	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,3	22,1	17,6	0,6
133	Суп картофельный с крупной гречневой с говядиной	5/250 (255)	32,04	6,61	5,19	15,07	120,5	0,11	8,14	-	0,17	154,96	24,5	2,55	1,62
438	Азу с говядиной	60/200 (260)	117,82	16,23	17,39	39,0	426,52	0,23	8,36	315	0,49	178,85	233,87	28,1	0,94
650	Напиток из сиропа (брусника)	200	11,45	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	-	40,4	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	12,8	59,3	14	1,73
	Итого	921	208,47	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг 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	44,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	21,00	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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Мг 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	44,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	21,00	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 ЗВОСТОВА Т.В.

ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ



Согласовано

Директор школы № 39

12 день. Суббота 15 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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
226	Рыба отварная	90	84,51	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	25,05	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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
226	Рыба отварная	100	93,90	6,75	9,1	13,84	205,65	0,12	10,5	225	1,57	116,58	129,17	19,3	1,1
224	Рагу овощное	180	30,06	12,75	10,14	35,51	262,9	0,17	6,73	-	0,15	154,87	98,15	22,4	1,55
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/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,23	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,78	14,9	50,5	21,4	0,72
	итого	550	135,57	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	15,58	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,2	21,3	11,3	0,3
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	71,6	18,45	0,2
451	Шницель из свинины	90	59,38	6,79	9,29	8,25	163,92	0,15	2,9	245	1,08	96,6	35,8	6,58	0,15
534	Капуста тушеная	150	29,07	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	25,01	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,8	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	12,8	59,3	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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	25,96	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,4	25,6	12,8	0,3
133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/250 (270)	54,01	5,4	2,39	11,7	136,8	0,10	10,7	-	0,2	126,42	93,7	28,9	2,2
451	Шницель из свинины	100	65,98	7,3	9,29	9,2	182,1	0,16	3,0	315	1,08	96,6	35,8	7,58	0,25
534	Капуста тушеная	180	34,88	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	25,01	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,8	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	12,8	59,3	14	1,73
	Итого	956	218,30	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

## Подзник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	44,00	-	-	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	24	98	6	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	39,00	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

## Подзник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	44,00	-	-	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	39,00	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