



Сов. составлено
 29 п.к.к.
 Директор школы № 29

1 день. Понедельник 17 марта 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	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	18,72	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 порционными	20	22,68	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)	41,80	4,11	3,7	33,32	237,65	0,17	12,96	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
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	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-Имг	С мг	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	18,72	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 порциями	20	22,68	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)	41,80	7,36	6,95	45,32	330,15	0,22	15,46	213	0,6	112,8	102,47	16,64	2,19
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	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-Имг	С мг	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	60	14,44	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,28	21,38	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/200 (205)	26,04	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2
251	Поджарка из свинины	60/50 (110)	73,76	10,64	9,51	5,15	165,19	0,09	11,61	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	76,96	34,5	7,5	0,73
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	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-Имг	С мг	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	100	24,07	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)	30,28	3,0	4,68	13,78	127,3	0,07	4,0	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,9
251	Поджарка из свинины	60/50 (110)	73,76	12,82	10,84	9,68	170,75	0,12	12,7	315	0,33	60,08	149,64	43,6	1,68
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,16	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,14	43,4	9,5	0,84
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	951	207,73	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Поддник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арг.эж 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	21,7	70	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	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

Поддник 12-18 лет

№ ТК	Наименование б.люда	Выход б.люда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Уг.левод., г	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арг.эж 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	55,5	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%	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 №

399

2 день. Вторник 18 марта 2025 г.

МЕНЮ

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Аре.э.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	90	77,38	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	16,41	4,9	6,91	36,2	178,38	0,09	-	-	0,62	56,98	30,76	5,13	0,73
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
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	540	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.э.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	100	85,98	8,08	4,06	7,68	155,02	0,13	15,2	225	1,34	63,09	60,24	8,7	0,6
516	Макаронные изделия отварные	180	19,69	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	2,35	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	17,98	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	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	133,06	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	Аре.э.к 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 говяжьей со сметаной	5/200 /5 (210)	34,52	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)	89,06	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 рассыпчатая	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 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	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	Аре.э.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	35,73	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 говяжьей со сметаной	5/250 /5 (260)	40,14	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)	89,06	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 рассыпчатая	180	25,28	7,33	8,0	37,52	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 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	214,12	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Подзавтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Аре.э.к 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
413	Пицца «Школьная»	100	55,00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70	0,8	24	98	6,0	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	21,00	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

Подзавтрак 12-18 лет

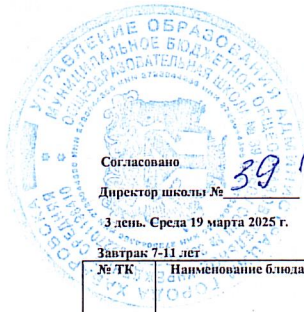
№ ТК	Наименование б.п.ода	Выход б.п.ода, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Аре.э.к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	44,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
413	Пицца «Школьная»	100	55,00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11,0	0,8
п/п	Фрукты в ассортименте	100	21,00	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

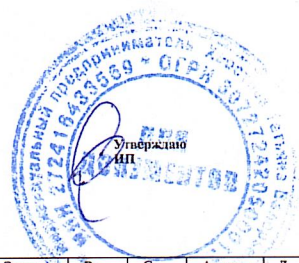
Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП ХВОСТОВА Т.В.
ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ



Согласовано
 30 Мар
 Директор школы № 39
 3 день. Среда 19 марта 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-Имг	С мг	Арет.эк 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	73,74	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 сгущенное	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	3,42	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	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-Имг	С мг	Арет.эк 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	98,32	17,45	22,3	44,57	424,4	0,31	4,38	205,4	1,82	264,68	246,98	47,67	2,07
n/n	Молоко сгущенное	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	3,42	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	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	144,58	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
30	Салат из лобы	60	16,12	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)	39,12	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)	82,31	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	150	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	0,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,18
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	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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
30	Салат из лобы	100	26,86	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)	45,89	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)	82,31	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	120,3	8,1	2,39
639	Компот из смеси сухофруктов	200	8,28	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,18
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	971	213,85	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	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	Булка 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%	1645,0/70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

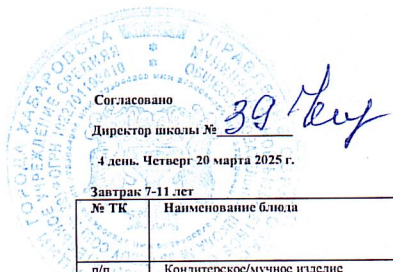
Полдник 12-18 лет

№ 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	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	Булка 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 Бухгалтер
 Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП ХВОСТОВА Т.В.

ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ



Согласовано

Директор школы № 39

4 день, Четверг 20 марта 2025 г.



Утверждено

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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Кондитерское/мучное изделие	50	49,16	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 поршинами	20	22,68	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каша ячменная молочная манная (или пшеничная или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	38,86	9,09	1,1	43,62	235,25	0,21	13,19	135	1,64	70,43	82,5	11,37	1,13
685	Чай с сахаром	200	3,42	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
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	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 мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Кондитерское /мучное изделие	50	49,16	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 поршинами	20	22,68	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каша ячменная молочная манная (или пшеничная или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	38,86	12,34	4,35	55,62	327,75	0,26	15,69	185	1,64	95,43	107,5	23,87	2,63
685	Чай с сахаром	200	3,42	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
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	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 мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
35	Салат «степной» с зеленым горошком	60	14,39	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)	47,74	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,42	71,61	18,45	0,2
271	Котлета домашняя	90	67,62	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	16,41	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	2,35	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 свежемороженой ягод	200	29,03	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
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	876	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
35	Салат «степной» с зеленым горошком	100	23,99	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)	53,25	4,85	3,2	11,7	136,8	0,07	10,74	-	0,2	127,64	94,88	28,92	2,2
271	Котлета домашняя	100	75,13	10,3	10,08	4,9	159,8	0,12	4,16	315	0,35	113,8	75,3	22,55	0,31
516	Макаронные изделия отварные	180	19,69	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	2,35	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 свежемороженой ягод	200	29,03	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
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	1006	215,90	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	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 печеные 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 мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	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 печеные 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	0,8
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
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

Бухгалтер

ИП ХВОСТОВА Т.В.

ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ

Согласовано
 Директор школы № 39 Чех
 5 день, Пятница 21 марта 2025 г.

Утверждено
 ИП
 ХВОСТОВА Т.В.

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
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	90,22	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	14,7	148	1,21	170,4	125,7	17,74	0,4
508	Каша рисовая рассыпчатая	150	21,07	6,45	6,74	29,44	242,35	0,16	-	27,0	0,9	84,08	101,0	23,13	1,14
685	Чай с сахаром	200	3,42	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	90,22	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	17,2	148	1,21	170,4	125,7	17,7	0,4
508	Каша рисовая рассыпчатая	180	25,28	8,77	8,84	31,74	288,25	0,18	-	77	0,64	101,0	101,0	24,0	2,25
685	Чай с сахаром	200	3,42	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,1	11,7	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,64	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,9	50,5	21,4	0,72
	Итого	550	126,56	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
46	Салат из свежей капусты со свеклой	60	9,47	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,3	19,2	10,57	0,5
148	Суп картофельный с лапшой с птицы	10/200 (210)	30,12	3,55	2,08	9,5	86,9	0,12	6,04	-	0,2	91,4	28,0	2,08	0,28
436	Жаркое по-домашнему	60/200 (260)	125,35	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 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	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	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	100	15,79	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,3	22,1	17,6	0,6
148	Суп картофельный с лапшой с птицы	10/250 (260)	35,06	7,71	4,2	11,7	107,6	0,19	8,54	-	0,2	125,44	60,1	12,5	2,2
436	Жаркое по-домашнему	60/200 (260)	125,35	16,08	18,38	49,24	466,02	0,17	5,16	315	0,46	241,15	232,77	41,6	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 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	926	201,26	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
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	Сок фруктовый	200	44,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк 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	140,2	0,03	3,0	90,0	0,8	34	108	11	0,8
п/п	Сок фруктовый	200	44,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	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
 Свобольный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

Бухгалтер

ИП ХВОСТОВА Т.В.
 ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ

Согласовано
 39
 Директор школы №

Утверждаю
 ИП

6 день, Суббота 22 марта 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
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	3.42	0.07	0.02	15.0	60.0	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	1.13
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
	Фрукты в ассортименте	100	34.04	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	Арет.эк 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	3.42	0.07	0.02	15.0	60.0	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	1.13
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
	Фрукты в ассортименте	100	34.04	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	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
18	Салат из морской капусты	60	14.98	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)	22.86	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	74.42	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	96.96	45.19	16.13	0.69
352	Кисель из свежемороженой ягод	200	26.63	0.11	0.12	25.09	129.2	0.02	0.8	-	0.2	40.84	46.07	8.3	0.36
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	811	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
18	Салат из морской капусты	100	24.96	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)	26.31	3.03	6.98	13.71	102.8	0.07	5.09	-	0.77	167.3	105.4	7.7	0.3
379	Поджарка рыбная	100	82.69	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 свежемороженой ягод	200	26.63	0.11	0.12	25.09	129.2	0.02	0.8	-	0.2	40.84	46.07	8.3	0.36
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	941	219.44	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
n/n	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	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	31.00	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%	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
n/n	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	45.00	8.6	8.8	14.3	140.2	0.03	3.0	90.0	0.8	34.0	108.0	11.0	0.8
	Фрукты в ассортименте	100	31.00	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