

Согласовано

Директор школы №

1 день. Понедельник 15 сентября 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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	13,50	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,1	10,4	28,9	11,6	0,6
15	Сыр порционный	20	24,57	3,48	4,42	-	69,75	0,01	0,11	-	0,1	32,0	14,0	4,7	0,1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	205 (200/5)	45,50	4,89	4,89	46,57	242,95	0,17	12,9	163	0,6	87,8	77,4	4,14	0,6
693	Какао с молоком	200	31,50	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,7	25,5	1,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,93	1,8	2,3	19,32	93,2	0,05	-	-	0,6	11,5	43,5	16,5	0,5
	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- 1мг	С мг	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	13,50	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,9	11,6	0,6
15	Сыр порционный	20	24,57	3,48	4,42	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	255 (250/5)	54,13	8,06	8,14	58,57	335,45	0,22	15,4	213	0,6	112,8	102,4	16,6	2,1
693	Какао с молоком	200	31,50	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,7	25,5	1,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,93	1,8	2,3	19,32	93,2	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,5
	Итого	560	128,63	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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокачанной капусты	60	7,44	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	200	17,59	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2
251	Полужарка из свинины	100 (50/50)	103,15	10,64	9,51	5,15	165,19	0,09	11,6	245	0,33	42,4	137,66	32,17	0,39
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,36	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	76,9	34,5	7,5	0,73
п/п	Сок фруктовый разливной	200	29,40	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	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	6,90	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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокачанной капусты	100	12,40	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	250	20,88	3,0	4,68	13,78	127,3	0,07	4,0	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,9
251	Полужарка из свинины	100 (50/50)	103,15	12,82	10,84	9,68	170,75	0,12	12,7	315	0,33	60,8	149,64	43,6	1,68
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,08	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,1	43,4	9,5	0,84
п/п	Сок фруктовый разливной	200	29,40	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	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	6,90	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,8	59,3	14	1,73
	Итого	936	201,97	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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	30,94	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	50	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	34,06	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	30,94	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	50	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	34,06	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	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 ПРОСМОТРЕНЫ

Согласовано
Директор школы № 39
2 день. Вторник 16 сентября 2025 г.

Утверждено
ИП
Для документа

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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Биточки из птицы, запеченные в соусе томатном с овощами	125 (75/50)	79,52	8,93	7,28	7,55	192,02	0,11	12,9 7	175 5	1,2 4	47,8 5	68,7 4	10,9 4	0,5 2
516	Макаронные изделия отварные	150	16,19	4,9	6,91	36,2	178,38	0,12	-	-	0,6 2	56,9 8	30,7 6	5,13	0,7 3
692	Кофейный напиток с молоком	200	18,13	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158, 67	132, 0	29,9 3	1,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,6 5	11,5	43,5	16,5	0,5 5
	Итого	525	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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Биточки из птицы, запеченные в соусе томатном с овощами	125 (75/50)	79,52	9,83	8,43	12,21	215,32	0,12	15,8	225	1,23	61,4 6	87,5 9	22,4 2	0,8
516	Макаронные изделия отварные	180	19,50	7,25	9,01	43,54	247,58	0,15	-	-	0,62	68,3 7	36,9 1	6,15	1,9 5
692	Кофейный напиток с молоком	200	18,13	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158, 67	132, 0	29,9 3	1,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,5 5
	Итого	555	123,31	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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свеник огурцов	60	15,45	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,2 6	21,3 8	11,3	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем	200	20,01	3,61	4,07	10,58	86,9	0,08	4,75	-	0,17	83,1 8	66,5 8	5,4	0,23
431	Печень по-строгановски	125 (75/50)	95,44	10,39	9,31	4,21	161,98	0,07	7,45	245	0,21	94,7 2	56,8 2	9,3	0,19
508	Каша рисовая рассыпчатая	150	21,05	4,9	6,91	25,4	191,1	0,12	-	-	0,29	126, 98	100, 76	4,8	0,34
650	Напиток из свежемороженой ягод	200	24,99	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,4 8	36,6	26,2	0,86
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	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	6,90	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,8 8	59,3 6	14	1,73
	Итого	841	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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свеник огурцов	100	25,86	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,4 3	25,6 3	12,8	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем	250	24,09	5,49	4,99	13,16	116,04	0,09	7,75	-	0,17	93,4 6	77,1 8	10,4	0,5
431	Печень по-строгановски	125 (75/50)	95,44	10,39	9,31	4,21	161,98	0,07	7,45	315	0,21	94,7 2	56,8 2	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 из свежемороженой ягод	200	24,99	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,4 8	36,6	26,2	0,86
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	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	6,90	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,8 8	59,3 6	14	1,73
	Итого	961	208,72	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	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый разливной	200	29,40	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
413	Пшеница «Школьная»	50	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	35,60	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	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

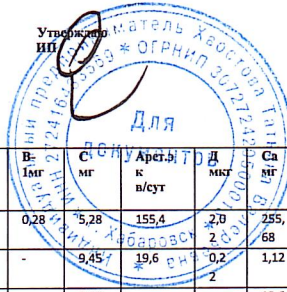
Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Аргентинский в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый разливной	200	29,40	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
413	Пшеница «Школьная»	50	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	35,60	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	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

3 день. Среда 17 сентября 2025 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
366	Запеканка из творога	200	89,58	13,93	16,77	21,88	309,0	0,28	5,28	155,4	2,0	255,68	232,98	44,17	1,37
п/п	Молоко сгущенное	30	18,32	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	19,6	0,2	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3,48	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,62	2,25	2,88	24,15	116,5	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	Энерг. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
366	Запеканка из творога	250	111,96	17,18	20,02	33,88	401,5	0,33	7,78	205,4	2,02	280,68	257,98	56,67	2,87
п/п	Молоко сгущенное	30	18,32	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3,48	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,62	2,25	2,88	24,15	116,5	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	итого	550	142,38	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. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	15,67	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
132	Рассольник ленинградский	200	22,84	3,22	4,11	6,39	99,82	0,05	1,6	-	0,24	138,41	53,0	3,23	0,22
374	Рыба, тушенная с овощами	125 (75/50)	96,98	8,99	10,43	16,04	198,65	0,13	8,05	245	1,08	94,46	61,53	2,77	0,76
520	Картофельное пюре	150	33,17	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	33,0	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	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	6,90	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	841	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. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	25,81	0,6	6,35	5,26	70,7	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3
132	Рассольник ленинградский	250	27,45	4,94	4,67	10,1	107,6	0,06	3,49	-	0,24	144,62	58,68	11,68	0,35
374	Рыба, тушенная с овощами	125 (75/50)	96,98	9,19	11,24	17,67	200,33	0,14	8,61	315	1,08	109,83	86,53	8,92	1,8
520	Картофельное пюре	180	39,89	9,72	6,3	22,74	221,09	0,15	3,3	-	0,15	115,9	100,3	8,1	1,0
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	33,0	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	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	6,90	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	961	211,47	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	Энерг. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко	200	37,80	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
п/п	Фрукты в ассортименте	100	49,20	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	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. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко	200	37,80	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
п/п	Фрукты в ассортименте	100	49,20	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	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 №

4 день. Четверг 18 сентября 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	48,02	2,9	2,5	12,0	84,0	0,03	1,43	40	0,1	147,47	112,87	18,2	0,07
15	Сыр порцирами	10	12,87	2,32	2,95	-	35,83	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каша жидкая молочная манная (или пшеничная, или геркулесовая) с маслом сливочным	205 (200/5)	48,00	12,1	11,98	37,23	312,47	0,21	13,19	135	1,64	70,43	82,5	11,37	1,13
686	Чай с сахаром с лимоном	205 (200/5)	6,18	0,13	0,02	15,2	62,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,93	1,8	2,3	19,32	93,2	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	итого	660	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый	200	48,02	2,9	2,5	12,0	84,0	0,03	1,43	40	0,1	147,47	112,87	18,2	0,07
15	Сыр порцирами	10	12,87	2,32	2,95	-	35,83	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каша жидкая молочная манная (или пшеничная, или геркулесовая) с маслом сливочным	255 (250/5)	57,26	14,9	14,65	44,4	381,67	0,26	15,69	185	1,64	95,22	107,5	23,8	2,63
686	Чай с сахаром с лимоном	205 (200/5)	6,18	0,13	0,02	15,2	62,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	итого	720	130,49	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	60	8,70	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	210 (10/200)	29,92	3,44	3,94	6,88	94,0	0,05	9,24	-	0,24	138,41	53,0	26,2	0,46
454	Котлета по-хмельновски	90	97,14	9,43	9,51	4,46	143,79	0,18	2,97	245	0,89	123,59	118,86	18,6	0,35
516	Макаронные изделия отварные	150	16,19	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	76,96	84,5	7,5	0,53
388	Напиток из свежемороженой ягоды	200	24,990	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	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	6,90	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	385,0	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	100	14,55	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	260 (10/250)	33,66	5,36	5,02	13,67	108,45	0,08	12,2	-	0,24	151,36	111,74	39,7	2,21
454	Котлета по-хмельновски	100	108,63	10,3	10,5	4,9	159,8	0,19	3,3	315	0,89	137,32	132,0	20,6	0,39
516	Макаронные изделия отварные	180	19,50	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,14	43,4	9,5	0,84
388	Напиток из свежемороженой ягоды	200	24,99	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	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	6,90	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	946	214,39	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	Ряженка	200	34,21	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	60	28,00	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30,0	0,8	20	43,5	7,5	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	57,79	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	360	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	Ряженка	200	34,21	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	60	28,00	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30,0	0,8	20	43,5	7,5	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	57,79	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	360	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

5 день. Пятница 19 сентября 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
293	Птица запеченная (голень куриная)	90	88,08	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	14,7	148	1,2	170,42	125,72	17,74	0,4
508	Каша рисовая рассычатая	150	21,05	5,75	5,87	22,24	207,4	0,16	27,0	0,9	13,6	84,08	101,05	23,13	1,14
685	Чай с сахаром	200	3,48	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	7,39	2,7	3,46	28,9	139,8	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	97,57	13,83	13,09	18,46	220,9	0,14	14,73	225	1,31	135,49	135,59	17,74	0,4
508	Каша рисовая рассычатая	180	25,28	5,67	6,15	30,89	247,65	0,15	-	-	0,54	135,96	85,73	24,08	2,09
685	Чай с сахаром	200	3,48	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,62	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	56,55	21,45	0,72
	Итого	550	134,95	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
71	Огурцы свежие в нарезке	60	17,04	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	210 (10/200)	29,41	3,55	2,08	9,5	86,9	0,12	6,04	-	0,2	91,44	28,0	2,08	0,28
271	Котлета «домашняя»	90	84,72	8,97	12,55	24,18	256,17	0,07	2,41	245	0,31	134,5	132,54	34,95	0,15
520	Картофельное пюре	150	33,17	7,11	5,83	12,89	129,33	0,1	2,75	-	0,15	106,65	100,23	6,7	0,46
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	6,16	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	6,90	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	385,0	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
71	Огурцы свежие в нарезке	100	28,41	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	260 (10/250)	33,86	4,71	3,2	11,7	107,6	0,13	7,44	-	0,2	106,52	40,17	10,82	1,2
271	Котлета «домашняя»	100	95,75	9,36	13,08	26,5	266,4	0,08	2,96	315	0,31	144,17	152,47	35,28	0,69
520	Картофельное пюре	180	39,89	9,72	6,3	22,74	199,62	0,15	3,3	-	0,15	115,9	100,3	8,1	1,0
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	6,16	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	6,90	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	946	223,57	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 печенные с яблоком	60	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 разливной	200	29,40	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	50,60	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	360	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 печенные с яблоком	60	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 разливной	200	29,40	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	50,60	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	360	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
6 день. Суббота 20 сентября 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	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	М мг
395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	160 (150/10)	83,59	16,98	17,03	45,63	387,3	0,24	11,3	175	1,78	236,2	207,0	28,7
685	Чай с сахаром	200	3,48	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,1
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,93	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,1
	Фрукты в ассортименте	100	28,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9
	Итого	500	120,00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,9

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	М мг
395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	210 (200/10)	104,08	20,23	20,28	57,63	479,8	0,29	13,8	225	1,78	261,2	232,0	41,7
685	Чай с сахаром	200	3,48	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,1	11,1
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,93	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,1
	Фрукты в ассортименте	100	28,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9
	Итого	550	140,49	22,5	23,0	95,75	680,0/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,9

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	М мг
45	Салат из белокачанной капусты	60	7,44	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,2	21,3	1,1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	18,72	2,45	5,64	11,08	82,4	0,06	1,8	-	0,77	151,35	85,1	6,2
379	Полжарка рыбная	90	106,27	8,14	6,6	7,45	154,26	0,15	11,4	245	0,2	56,2	84,4	25,4
518	Картофель отварной	150	20,42	9,07	9,79	23,48	193,1	0,07	-	-	0,02	96,9	45,1	16,9
352	Кисель из свежемороженных ягод	200	24,09	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,8	46,0	8,3
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,1
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	6,90	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,8	59,3	14,6
	Итого	806	190,00	26,95	27,65	117,25	822,5/35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,9

Обед 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	М мг
45	Салат из белокачанной капусты	100	12,40	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	22,28	3,03	6,98	13,71	102,8	0,07	5,09	-	0,77	167,3	105,4	7,1
379	Полжарка рыбная	100	119,39	8,14	6,6	7,45	154,26	0,15	11,4	315	0,2	56,2	84,4	25,4
518	Картофель отварной	180	24,53	12,81	11,75	37,11	272,86	0,12	-	-	0,02	110,87	55,7	32,6
352	Кисель из свежемороженных ягод	200	24,09	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,8	46,0	8,3
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,1
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	6,90	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,8	59,3	14,6
	Итого	936	215,75	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	100,9

Полдник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	М мг
п/п	Сок фруктовый разливной	200	29,40	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10
406	Пирожки печеные с печенью	60	50,00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24,0	98,0	6,0
	Фрукты в ассортименте	100	40,60	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9
	Итого	360	120,00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70,0	1,0	110	110	25,9
	Всего			53,9/70%	55,3/70%	234,5/70%	1645,0/70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	177,9

Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	М мг
п/п	Сок фруктовый разливной	200	29,40	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10
406	Пирожки печеные с печенью	60	50,00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90,0	0,8	34,0	108,0	11,1
	Фрукты в ассортименте	100	40,60	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9
	Итого	360	120,00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,9
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,9

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

Бухгалтер

ИП ХВОСТОВА Т.В.
ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ