

Согласовано

Директор школы №

7 день. Понедельник 22 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	Арг.э- к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	14,04	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,9	11,6	0,64
15	Сыр поршинами	20	24,57	3,48	4,42	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	205 (200/5)	44,96	4,81	4,89	46,57	242,95	0,18	12,9	163	0,73	90,1	86,17	7,44	0,8
693	Какао с молоком	200	31,50	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,93	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	510	120,00	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175,0	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. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Арг.э- к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	14,04	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,9	11,6	0,64
15	Сыр поршинами	20	24,57	3,48	4,42	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	255 (250/5)	53,47	8,06	8,14	58,57	335,45	0,23	15,4	213,0	0,73	115,1	111,17	19,9	2,3
693	Какао с молоком	200	31,50	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,93	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	560	128,51	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	Арг.э- к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	15,67	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,2	21,3	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	66,5	5,4	0,23
498	Котлета из птицы	90	82,40	8,55	2,72	7,67	162,16	0,06	7,25	245	1,42	114,82	92,4	18,6	0,46
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,36	6,74	8,7	24,67	160,62	0,06	-	-	0,06	76,9	84,5	7,5	0,53
588	Соус томатный с овощами	50	9,40	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 разливной	200	30,10	-	-	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	856	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	Арг.э- к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	25,81	0,9	6,35	5,26	80,4	0,02	8,3	-	0,68	19,4	25,6	13,0	0,4
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	77,1	10,4	0,5
498	Котлета из птицы	100	91,55	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	23,08	7,93	8,2	35,79	197,18	0,08	-	-	0,06	80,1	93,4	9,5	0,84
588	Соус томатный с овощами	50	9,40	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 разливной	200	30,10	-	-	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	986	217,09	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	Арг.э- к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко	200	37,80	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
	Фрукты в ассортименте	100	27,20	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	Арг.э- к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко	200	37,80	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
	Фрукты в ассортименте	100	27,20	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 №

8 день, Вторник 23 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
462	Ежик из говядины тушеные в соусе	125 (75/50)	80,75	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	16,19	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	18,13	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	4,93	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	515	120,00	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
462	Ежик из говядины тушеные в соусе	125 (75/50)	80,75	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	19,50	7,7	10,08	43,37	286,18	0,16	-	-	0,62	66,34	38,26	15,67	2,12
692	Кофейный напиток с молоком	200	18,13	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	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	0,55
	Итого	555	124,54	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
23	Салат из свежих помидор	60	17,77	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	200	17,59	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	70,53	42,6	3,23	0,2
382	Рыба, запеченная с яйцом	90	100,13	8,33	10,34	4,23	150,65	0,12	7,85	245	0,52	130,74	71,93	2,77	0,78
520	Картофельное пюре	150	33,17	8,6	6,09	20,01	174,75	0,1	2,75	-	0,15	138,25	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	806	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
23	Салат из свежих помидор	100	29,43	0,6	6,35	5,26	70,7	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3
139	Суп картофельный с бобовыми	250	20,88	3,0	4,3	13,78	127,3	0,14	4,0	-	0,8	73,71	72,5	10,3	0,9
382	Рыба, запеченная с яйцом	100	111,26	11,13	11,61	16,9	202,1	0,06	8,1	315	0,52	140,74	72,71	10,3	0,86
520	Картофельное пюре	180	39,89	9,72	6,3	19,83	199,62	0,15	3,3	-	0,15	155,9	100,3	8,1	1,78
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	936	222,80	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- 1мг	С мг	Аргет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Реженка	200	35,23	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	0,8	20	43,5	7,5	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	56,77	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

Подзник 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	Реженка	200	35,23	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	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
	Фрукты в ассортименте	100	56,77	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

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП ХВОСТОВА Т.В.

ЦЕНЫ ПРОБЕРЕНЫ

Согласовано

Директор школы №

9 день. Среда 24 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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
362	Пудинг из творога	150	70,42	11,3	12,83	21,84	228,0	0,23	1,88	155,4	1,5	240,8 3	198,1 8	26,75	0,23
п/п	Молоко сгущенное	30	17,54	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3,42	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	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
п/п	Мучные/кондитерские изделия	50	20,00	2,63	3,94	10,04	81,0	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. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
362	Пудинг из творога	200	99,93	14,55	16,08	33,84	320,7	0,28	4,38	205,4	1,5	265,83	223,18	39,25	1,73
п/п	Молоко сгущенное	30	17,54	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3,42	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	116,3	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
п/п	Мучные/кондитерские изделия	50	20,00	2,63	3,94	10,04	81,0	0,01	3,4	-	-	5,65	-	4,22	0,7
	Итого	550	149,51	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	60	15,45	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
132	Рассольник ленинградский	200	22,85	3,22	4,11	6,39	99,82	0,12	6,04	-	0,2	91,44	28,0	2,08	0,28
443	Плов с говядиной	200 (50/150)	121,61	16,39	18,04	35,62	344,54	0,17	6,17	245	0,99	247,62	228,36	50,22	1,06
631	Компот из свежих фруктов	200	17,03	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	766	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	100	25,86	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
132	Рассольник ленинградский	250	27,46	4,94	4,67	11,7	107,6	0,13	7,44	-	0,2	106,52	40,12	10,8	1,2
443	Плов с говядиной	250 (50/200)	127,47	18,99	20,78	46,57	436,92	0,22	8,06	315	0,99	262,33	246,97	58,9	2,24
631	Компот из свежих фруктов	200	17,03	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	906	210,88	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
424	Булка с сыром	50	33,00	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
п/п	Кефир	200	32,02	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	54,98	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. Ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
424	Булка с сыром	50	33,00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
п/п	Кефир	200	32,02	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	54,98	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 №

10 день. Четверг 25 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- Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	73,28	0,4	0,4	3,8	47	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
333	Макаронные изделия отварные с сыром	165 (150/15)	34,91	16,92	17,03	45,43	385,3	0,22	14,7 3	1,46	268,0	208,7	183,2	24,37	0,99
685	Чай с сахаром с лимоном	205 (200/5)	6,88	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	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	510	120,00	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценнос- ть Ккал	В- Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	73,28	0,4	0,4	3,8	47	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
333	Макаронные изделия отварные с сыром	180 (160/20)	41,24	19,72	19,7	52,6	454,5	0,23	17,2 3	225	1,46	268,0	208,7	36,8	2,49
685	Чай с сахаром с лимоном	205 (200/5)	6,88	0,13	0,02	15,2	62,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	65	8,01	2,25	2,88	24,15	116,5	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	550	129,41	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- Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из свежей капусты с брусничкой	60	11,59	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	10,57	0,5
137	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками говяжьей	210 (200/10)	31,70	3,44	3,94	4,8	103,3	0,03	5,24	-	0,1	95,19	35,0	4,42	0,4
454	Тефтели из говядины тушеные в соусе	140 (90/50)	84,88	9,43	9,51	4,46	143,79	0,18	2,97	245	0,48	123,59	118,86	18,6	0,35
330	Гороховое пюре	150	18,67	7,03	7,04	33,22	204,97	0,08	7,0	-	0,13	125,75	106,71	19,81	0,49
п/п	Сок фруктовый разливной	200	30,10	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	866	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. Ценнос- ть Ккал	В- Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из свежей капусты с брусничкой	100	19,33	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	260 (250/10)	35,42	4,25	4,9	5,9	117,9	0,03	5,4	-	0,1	105,75	48,43	19,49	0,5
454	Тефтели из говядины тушеные в соусе	150 (100/50)	95,73	10,3	10,5	4,9	159,8	0,19	3,3	315	0,48	137,32	132,0	20,6	0,39
330	Гороховое пюре	180	22,44	9,38	10,05	47,47	266,82	0,13	7,0	-	0,13	125,75	106,71	19,81	2,55
п/п	Сок фруктовый разливной	200	30,10	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	996	216,08	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- Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко	200	37,80	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с печенью	60	50,00	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	70,0	0,8	20	43,5	7,5	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	32,20	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. Ценнос- ть Ккал	В- Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко	200	37,80	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с печенью	60	50,00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50,0	0,8	30	53,5	12,5	0,8
	Фрукты в ассортименте	100	32,20	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

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП ХВОСТОВА Т.В.

ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ

Согласовано

Директор школы № 39

11 день. Пятница 26 сентября 2025 г.

Утверждено

ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	110 (60/50)	91,06	12,03	9,94	19,2	219,9	0,2	14,73	175	1,56	122,92	108,61	29,47	0,98
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,36	4,9	6,91	25,4	191,1	0,05	-	-	0,29	126,98	100,76	4,8	0,34
685	Чай с сахаром	200	3,42	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,16	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- 1мг	С мг	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	110 (60/50)	91,06	12,03	9,94	19,2	219,9	0,2	17,23	225	1,56	122,92	108,61	29,47	0,98
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,08	7,25	9,01	27,74	237	0,08	-	-	0,29	146,98	108,36	10,7	1,62
685	Чай с сахаром	200	3,42	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	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,65	16,5	60,9	23,1	0,77
	Итого	550	124,95	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Арг.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	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	210 (200/10)	29,66	3,55	2,08	9,5	86,9	0,04	6,04	-	0,17	91,44	28,0	2,08	0,28
271	Котлета «домашняя»	90	97,96	7,83	12,29	17,62	214,15	0,07	5,61	245	0,34	40,6	133,64	27,65	0,48
508	Каша рисовая рассыпчатая	150	21,05	8,6	6,09	20,01	174,75	0,1	2,75	-	0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
705	Напиток из шиповника	200	12,60	-	-	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	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	816	190,00	26,95	27,65	117,25	822,5/35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2

Обед 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	25,81	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 (250/10)	34,11	4,71	3,2	11,7	107,6	0,06	7,9	-	0,17	97,9	40,1	11,15	0,35
271	Котлета «домашняя»	100	110,71	9,71	13,08	19,97	269,8	0,07	5,7	315	0,34	40,6	153,64	27,65	1,09
508	Каша рисовая рассыпчатая	180	25,28	9,72	6,3	29,83	199,62	0,15	3,3	-	0,15	155,9	100,3	8,1	1,78
705	Напиток из шиповника	200	12,60	-	-	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	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	946	221,57	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	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
410	Ватрушка с творогом	50	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 разливной	200	30,10	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	34,90	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	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
410	Ватрушка с творогом	50	55,00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,2	90	0,8	30	53,5	12,5	0,8
п/п	Сок фруктовый разливной	200	30,10	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	34,90	6,2	5,4	3,8	47,0	0,02	4,2	-	0,2	20,0	65,5	7,5	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 №

12 день. Суббота 27 сентября 2025 г.

Утверждено

ИП

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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
226	Рыба отварная	90	88,60	5,53	8,1	13,84	195,65	0,12	10,5	175	1,7	66,58	20,17	9,37	1,0
224	Рагу овощное	150	20,59	8,3	6,09	29,91	174,75	0,1	2,8	-	0,15	38,25	79,33	6,7	0,25
685	Чай с сахаром	200	3,42	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	7,39	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	Энерг. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
226	Рыба отварная	100	98,48	5,53	8,1	13,84	195,65	0,12	10,5	225	1,7	66,58	20,17	9,37	1,0
224	Рагу овощное	180	25,77	10,65	8,19	32,25	220,65	0,13	5,3	-	0,15	58,25	86,9	12,6	1,53
685	Чай с сахаром	200	3,42	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	70	8,62	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,65	16,5	60,9	23,1	0,77
	Итого	550	136,29	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. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	60	15,45	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	210 (200/10)	29,92	3,44	3,94	6,88	94,0	0,05	9,24	-	0,24	138,41	53,0	16,2	0,37
451	Котлета «особая»	90	83,32	6,9	7,43	10,87	181,41	0,15	1,9	245	1,04	60,63	54,43	8,83	0,15
534	Капуста тушеная	150	24,16	9,75	8,8	24,98	150,17	0,08	1,26	-	0,19	105,45	107,33	17,07	0,91
352	Кисель из свежемороженных ягод	200	24,09	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46	3,6	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	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. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	100	25,86	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3
133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	260 (250/10)	33,66	5,36	5,02	13,67	108,45	0,08	12,2	-	0,24	151,36	111,74	29,92	2,21
451	Котлета «особая»	100	95,26	7,34	8,36	11,7	210,45	0,18	1,54	315	1,04	71,71	17,86	6,58	0,24
534	Капуста тушеная	180	28,93	11,7	8,8	32,06	214,02	0,09	1,66	-	0,19	112,28	115,91	21,6	1,09
352	Кисель из свежемороженных ягод	200	24,09	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46	3,6	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	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	220,86	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	Энерг. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый разливной	200	30,10	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	60	28,00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2	70	0,8	24	98	6	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	61,90	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

Подзник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый разливной	200	30,10	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	60	28,00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3	90	0,8	34	108	11	0,8
	Фрукты в ассортименте	100	61,90	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

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП ХВОСТОВА Т.В.
МЕНЮ ПРОВЕРЕНЫ