



Согласовано

Директор школы № 39

1 день. Понедельник 27 октября 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	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	18,00	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	26,84	3,48	4,42	-	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	205 (200/5)	38,73	4,81	4,89	46,57	242,95	0,17	12,96	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
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	0,05	-	-	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	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	18,00	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	26,84	3,48	4,42	-	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	255 (250/5)	44,76	8,06	8,14	58,57	335,45	0,22	15,46	213	0,6	112,8	102,47	16,64	2,19
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	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	560	126,03	22,50	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	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокочанной капусты	60	7,42	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200	17,05	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	100 (50/50)	103,68	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	17,99	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	76,96	34,5	7,5	0,73
п/п	Сок фруктовый разливной	200	30,80	-	-	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	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокочанной капусты	100	12,35	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	20,27	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	100 (50/50)	103,68	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	21,45	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,14	43,4	9,5	0,84
п/п	Сок фруктовый разливной	200	30,80	-	-	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	936	201,61	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	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	32,02	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	50	56,00	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	31,98	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	Энергетическая ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Аргентин в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	32,02	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	50	56,00	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	31,98	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 ПРОБЕЖЕНЫ

Согласовано

Директор школы №

2 день. Вторник 28 октября 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
451	Биточки из птицы, запеченные в соусе томатном с овощами	125 (75/50)	78,76	8,93	7,28	7,55	192,02	0,11	12,9 7	175	1,2	47,8 5	68,7 4	10,9 4	0,5 2
516	Макаронные изделия отварные	150	15,55	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	19,53	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	Энерг. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Арет.эк 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)	78,76	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	18,73	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	19,53	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	123,18	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	15,42	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	19,50	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)	96,71	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	20,32	4,9	6,91	25,4	191,1	0,12	-	-	0,29	126, 98	100, 76	4,8	0,34
650	Напиток из свежемороженой ягоды	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	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	25,80	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	23,52	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)	96,71	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	24,40	7,33	8,0	37,52	269,3	0,18	-	-	0,29	147, 53	120, 91	15,8	2,17
650	Напиток из свежемороженой ягоды	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	208,48	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
п/п	Сок фруктовый разливной	200	30,80	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
413	Пицца «Школьная»	50	40,00	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	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый разливной	200	30,80	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
413	Пицца «Школьная»	50	40,00	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	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

ИИ ХВОСТОВА Т.В.
ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ



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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
366	Запеканка из творога	200	89,77	13,93	16,77	21,88	309,0	0,28	5,28	155,4	2,02	255,68	232,98	44,17	1,37
п/п	Молоко сгущенное	30	18,19	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
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. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
366	Запеканка из творога	250	122,25	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	18,19	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
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	152,48	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-Имг	С мг	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	15,64	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	22,31	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)	98,27	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	32,44	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. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	25,75	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	26,85	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)	98,27	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	39,01	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	211,22	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. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арг.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	35,00	1,5	2,5	20,1	81	0,02	-	30,0	0,45	10	2	7	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	47,20	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

Подзник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арг.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	35,00	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	47,20	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 30 октября 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.э к 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 порциями	10	14,06	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 пшенная, или геркулесовая) с маслом сливочным	205 (200/5)	46,11	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)	6,88	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	0,05	-	-	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	Энерг. Ценнос- ть Ккал	В- 1мг	С мг	Арет.э к 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 порциями	10	14,06	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 пшенная, или геркулесовая) с маслом сливочным	255 (250/5)	51,91	14,9	14,65	44,4	381,67	0,26	15,69	185	1,64	95,22	107,5	23,87	2,63
686	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	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	127,03	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.э к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	60	8,68	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)	29,65	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-хлыновски	90	98,07	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	15,55	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	76,96	84,5	7,5	0,53
388	Напиток из свежемороженой ягод	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	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.э к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	100	14,50	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)	33,32	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-хлыновски	100	110,90	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	18,73	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,14	43,4	9,5	0,84
388	Напиток из свежемороженой ягод	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	215,50	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.э к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Ряженка	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	29,00	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	55,77	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

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	Арет.э к в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Ряженка	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	29,00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50,0	0,8	30	32,5	12,5	0,8
п/п	Фрукты в ассортименте	100	55,77	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 31 октября 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	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	90	88,87	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	14,73	148	1,21	170,42	125,72	17,74	0,4
508	Каша рисовая рассыпчатая	150	20,32	5,75	5,87	22,24	207,4	0,16	-	27,0	0,9	84,08	101,05	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	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	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	97,59	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 рассыпчатая	180	24,40	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	3,42	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	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	56,55	21,45	0,72
	Итого	550	134,03	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	Арг.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)	29,39	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	85,47	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	32,44	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	Арг.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)	33,77	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	96,68	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	39,01	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	223,53	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	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	60	41,00	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	30,80	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	48,20	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. Ценность Ккал	В- 1мг	С мг	Арг.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	60	41,00	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	30,80	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	48,20	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

И.П. ХВОСТОВА Т.В.

ЦЕНЫ ПРОВЕРЕНЫ