



Утверждено
ИП

39

Согласовано
Директор школы № 29
7 день, Понедельник 11 сентября 2023 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
15	Сыр порциани	15	16-56	3,48	4,42	-	52,31	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
14	Масло сливочное	10	15-00	0,1	7,2	0,13	65,72	0,01	0,11	-	1,1	32,0	14,0	4,7	0,12
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	41-42	11,6	4,3	47,96	322,27	0,25	13,56	135	1,04	102,7	129,5	25,64	0,66
693	Какао с молоком	200	24-89	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	2-13	0,9	1,15	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	500	100-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
15	Сыр порциани	15	16-56	3,48	4,42	-	52,31	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
14	Масло сливочное	10	15-00	0,1	7,2	0,13	65,72	0,01	0,11	-	1,1	32	14	4,7	0,12
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	41-42	12,6	4,67	35,81	298,27	0,25	16,06	185	0,39	116,2	111	21,24	1,61
693	Какао с молоком	200	24-89	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	7-45	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,91	16,1	60,9	23,5	0,77
	Итого	550	105-32	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	60	13-27	0,8	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
148	Суп картофель с макаронными изделиями с птицы	15/200 (215)	24-10	5,71	5,24	11,13	111,65	0,07	10,47	-	0,44	113,98	27,43	7,82	0,83
451	Шницель из свинины	90	66-37	10,95	7,91	20,92	248,64	0,15	5,25	245	0,58	140,67	82,1	29,8	0,79
520	Картофельное пюре	150	15-94	6,66	8,92	39,2	234,37	0,04	0,69	-	0,27	39,16	210	17	1,14
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржанопшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	765	160-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	100	22-12	1,02	4,01	5,68	60,6	0,02	3,99	-	1,64	16,15	24,38	9,2	0,3
148	Суп картофель с макаронными изделиями с птицы	15/250 (265)	27-08	7,14	6,55	13,8	139,56	0,08	12	-	0,44	132,4	37,43	8,7	0,83
451	Шницель из свинины	100	73-74	11,95	9,58	27,37	288,76	0,21	7,01	315	0,38	148,75	44,95	18,22	1,34
520	Картофельное пюре	180	28-69	8,56	10,09	44,61	271,6	0,04	0,9	-	0,47	41,2	264,94	43,98	2,68
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржанопшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого	895	191-95	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	45-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
п/п	Пирожное «Корзинка со сгущенным молоком»	60	55-00	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30	1,0	36	54,5	16,5	1,0
	Итого	310	100-00	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 блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	45-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
п/п	Пирожное «Корзинка со сгущенным молоком»	100	92-00	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
	Итого	350	137-00	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 Заварзина
Цены проверены



8 день. Вторник 12 сентября 2023 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	40 (1шт)	15-84	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,4	10,4	28,93	11,6	0,64
333	Макаронные изделия отварные с сыром	200	26-64	8,3	9,01	38,64	284,1	0,16	12,7	163	0,32	92,13	61,87	1,17	0,5
685	Кофейный напиток с молоком	200	16-39	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	20	2-13	2,7	3,46	28,98	139,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,5	19,8	0,66
n/n	Йогурт	100	39-00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	560	100-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	40 (1шт)	15-84	5,8	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12	1,4	10,4	28,93	11,6	0,64
333	Макаронные изделия отварные с сыром	250	33-30	10,83	12,26	50,64	376,6	0,21	15,2	213	0,32	117,13	86,57	13,67	2,0
685	Кофейный напиток с молоком	200	16-39	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	20	2-13	2,7	3,46	28,98	139,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,5	19,8	0,66
n/n	Йогурт	100	39-00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	610	106-66	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	14-54	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	10/200 (210)	25-41	3,55	3,66	16,5	123,25	0,1	5,64	-	0,72	142,42	54,09	7,25	0,28
287	Голубцы «любительские» тушеные в сметанном соусе	108/50 (158)	79-66	9,97	9,3	13,36	210,18	0,23	3,1	245	0,05	165,19	49,94	34,18	1,13
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15-48	9,86	9,08	36,26	225,37	0,01	4,46	-	0,47	39,16	210	17,0	1,16
388	Напиток из свежемороженых ягод	200	19-59	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	828	160-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	24-24	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	10/250 (260)	29-19	4,8	3,99	18,3	148,25	0,1	9,24	-	0,72	156,98	79,09	14,16	1,13
287	Голубцы «любительские» тушеные в сметанном соусе	108/50 (158)	79-66	10,04	9,91	13,36	210,18	0,23	2,1	315	0,05	164,19	47,11	30,71	1,03
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18-58	12,7	10,26	48,83	301,59	0,08	4,36	-	0,47	59,6	220	24,03	2,41
388	Напиток из свежемороженых ягод	200	19-59	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого	948	176-58	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Подлник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/n	Пряник «Фруктовый»	100	35-00	7,7	7,9	12,8	150,2	0,03	5,4	70,0	1,0	40	109	15	1,0
n/n	Фрукты	100	30-00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	400	100-00	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

Подлник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/n	Пряник «Фруктовый»	150	52-50	9,0	9,2	18,1	187,2	0,05	6,5	90	1,0	50	119	20	1,6
n/n	Фрукты	100	30-00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	450	117-50	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 прескрипта

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены



Согласовано

Директор школы № 39

Утверждаю

ИП

9 день. Среда 13 сентября 2023 г.
МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
492	Плов из птицы (грудка куриная)	50/200 (250)	90-78	17,32	17,43	49,23	432,3	0,26	12,8	175	1,98	250,47	217	37,03	1,53
686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	5-49	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	3-73	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого	500	100-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
492	Плов с птицей (грудка куриная)	50/230 (280)	95-25	19,52	51,57	478,2	0,29	15,3	225	1,72	270,87	224,3	42,93	2,81	19,67
686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	5-49	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03	0,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	4-26	3,46	28,98	139,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,5	19,8	0,66	2,7
	итого	550	105-00	23,0	95,75	680,0/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	22,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
23	Салат из свежих помидор	60	14-70	0,61	3,64	3,65	43,32	0,02	3,62	-	1,69	14,8	15,73	20,0	0,44
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/200 (205)	23-13	3,44	3,94	18,95	124,0	0,05	9,24	-	0,44	34,45	53,0	26,2	0,46
437	Гуляш из говядины	100 (50/50)	92-79	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,61	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5
330	Гороховое пюре	150	11-44	9,92	6,28	46,28	284,29	0,18	0,73	33,15	0,33	201,15	120,57	11,18	0,32
705	Напиток из плодов шиповника	200	12-62	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	765	160-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
23	Салат из свежих помидор	100	24-50	0,97	6,06	6,08	72,2	0,02	7,8	-	1,69	18,7	20,2	13,1	0,6
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	26-75	7,69	6,07	32,38	155,0	0,12	9,29	-	0,44	67,08	80,53	40,6	2,32
437	Гуляш из говядины	100 (50/50)	92-79	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,61	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5
330	Гороховое пюре	180	13-73	9,86	6,28	47,22	353,91	0,18	-	103,15	0,33	199,62	123,57	21,18	0,4
705	Напиток из плодов шиповника	200	12-62	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	885	175-71	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Печенье «Трюфель»	50	23-00	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	31-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	46-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	350	100-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Печенье «Трюфель»	50	23-00	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	31-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	46-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	350	100-00	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 Заварзина О.А.
Цены проверены



Согласовано
Директор школы №

Утверждено
ИП

10 день, Четверг 14 сентября 2023 г.
МЕНЮ

Завтрак 7-12 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
366	Запеканка из творога	120	42-90	9,46	9,43	14,0	276,0	0,22	0,18	150,4	0,46	176,98	152,06	21,0	0,85
п/п	Молоко сгущенное	40	17-43	2,17	2,62	12,0	41,9	-	13,35	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	65	6-92	2,92	3,74	22,71	89,26	0,03	-	-	0,84	14,95	38,5	11,38	0,32
п/п	Корж молочный	75	30-00	4,63	3,94	20,04	120,34	0,05	1,2	5,0	0,98	68,35	59,82	18,38	0,42
	итого	500	100-00	19,25	19,75	83,75	387,5/25%	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	Ккал	В-Имг	С мг	Арет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
366	Запеканка из творога	130	48-14	10,81	10,3	14,1	299,0	0,22	2,68	200,4	0,46	195,08	159,38	28,27	1,61
п/п	Молоко сгущенное	50	21-79	2,71	3,28	15	58,6	-	13,35	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,3
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	95	10-11	4,28	5,46	31,61	142,06	0,08	-	-	0,84	21,85	56,18	16,62	1,04
п/п	Корж молочный	75	30-00	4,63	3,94	20,04	120,34	0,05	1,2	5,0	0,98	68,35	59,82	18,38	0,42
	итого	550	113-10	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	Ккал	В-Имг	С мг	Арет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокочанной капусты	60	7-97	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
137	Суп картофельный с крупной рисовой с мясными фрикадельками	10/200 (210)	23-55	3,55	3,66	16,3	123,25	0,1	4,5	-	0,13	92,4	66,17	7,25	0,98
454	Котлета по-хмельновски	90	90-21	10,13	9,46	18,25	239,98	0,2	1,7	245	0,57	101,59	73,34	27,78	1,13
516	Макаронные изделия отварные	150	12-45	8,35	10,61	28,6	193,73	0,2	6,81	-	0,07	123,77	140,21	10,27	0,12
650	Напиток брусничный	200	20-50	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	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	760	160-00	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	Ккал	В-Имг	С мг	Арет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокочанной капусты	100	13-28	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
137	Суп картофельный с крупной рисовой с мясными фрикадельками	10/250 (260)	26-62	3,34	8,02	17,1	143,35	0,08	7,32	-	0,13	93,7	65,5	8,7	2,02
454	Котлета по-хмельновски	100	100-23	11,73	9,8	25,41	279,97	0,19	3,19	315	0,57	119,02	83,4	16,8	1,62
516	Макаронные изделия отварные	180	14-94	11,28	9,21	37,1	217,1	0,12	5,79	-	0,07	134,9	161,6	37,3	0,45
650	Напиток брусничный	200	20-50	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	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	890	180-89	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	Ккал	В-Имг	С мг	Арет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	76-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	50	24-00	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30	1,0	36	54,5	16,5	1,0
	Итого	350	100-00	7,7	7,9	33,5	235,0/70%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего			53,0/70%	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	Ккал	В-Имг	С мг	Арет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	76-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	50	24-00	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
	Итого	350	100-00	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 Заварзина О.А.
Цены проверены

Согласовано
Директор школы № 39



Утверждаю

ИП



11 день, Пятница 15 сентября 2023 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	90	53-09	13,83	13,09	18,46	220,48	0,14	11,3	148	1,31	111,52	115,01	17,74	0,4
508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5 (155)	24-00	3,6	4,51	32,0	190,12	0,11	-	27,0	0,6	126,98	100,76	14,13	0,34
п/п	Фрукты в ассортименте	100	16-66	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11,9	9	0,8
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	итого	575	100-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	60-10	13,83	13,09	18,46	220,9	0,14	13,83	148	1,31	135,49	135,59	17,74	0,4
508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5 (185)	27-25	6,85	7,76	44	282,2	0,16	-	77	0,6	128,01	105,18	26,63	1,84
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Фрукты в ассортименте	100	16-66	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	итого	615	110-26	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
25	Салат из свежей капусты с огурцом св. и сладким перцем	60	11-82	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,39	10,61	18,95	9,73	0,4
148	Суп картофельный с лапшой с птицы	10/200 (210)	24-21	3,61	4,07	15,58	126,9	0,12	9,85	-	0,67	104,32	28,0	12,4	0,05
226	Рыба отварная	90	54-83	12,92	9,26	19,47	232,37	0,08	5,89	245	0,85	111,61	232,85	32,97	1,85
147	Картофель запеченный по-деревенски	150	28-81	6,74	8,7	32,89	226,57	0,06	-	-	0,02	76,96	56,9	7,5	0,75
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	7,0	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	760	160-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
25	Салат из св. капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	19-70	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,39	15,92	21,3	18,7	0,6
148	Суп картофельный с лапшой с птицы	10/250 (260)	27-32	4,51	5,08	16,2	127,25	0,13	10,1	-	0,67	130,8	54,4	13,6	0,64
226	Рыба отварная	100	60-92	13,67	9,28	20,58	264,6	0,13	6,1	315	0,85	94,82	250,81	40,3	2,02
147	Картофель запеченный по-деревенски	180	34-58	9,07	9,79	43,48	293,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	7,5	1,89
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	7,0	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого	890	176-85	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Пирожное «Глазированное»	80	33-00	7,57	7,88	18,3	173	0,12	3,8	70	1,0	94,67	86,8	12,73	0,17
686	Чай с лимоном	200/20 (220)	11-60	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	Фрукты в ассортименте	100	55-40	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	400	100-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Пирожное «Глазированное»	80	33-00	8,87	9,18	23,1	210	0,14	4,8	90	1,0	104,67	96,8	17,73	0,77
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20 (220)	11-60	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	Фрукты в ассортименте	100	55-40	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	400	100-00	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

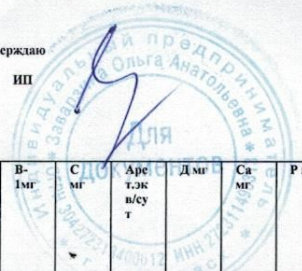
Зав.производством Бухгалтер
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены



Согласовано
 Директор школы № 39

Утверждено
 ИП



12 день. Суббота 16 сентября 2023 г.
 МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	250/10 (260)	70-00	13,92	14,31	34,57	375,06	0,24	13,67	175	1,88	130,66	122,14	21,1	0,47
693	Какао с молоком	200	24-89	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	5-11	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53
	Итого	508	100-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	300/2 (302)	70-96	17,17	17,56	46,57	467,56	0,29	16,17	225	1,88	155,66	147,14	33,6	1,97
693	Какао с молоком	200	24-89	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	5-11	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53
	Итого	550	100-96	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	60	13-27	1,45	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/200 (205)	27-27	3,44	3,94	18,95	124,0	0,05	9,24	-	0,44	34,45	53,0	26,2	0,46
478	Запеканка картофельная с говядиной	200	93-85	19,12	18,01	47,41	426,26	0,28	6,97	245	0,65	288,52	221,53	30,12	2,14
352	Кисель из свежемороженой ягод	200	20-29	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46	8,3	0,36
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого	715	160-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	100	22-12	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	31-95	8,84	8,09	33,48	155,0	0,12	12,53	-	0,44	62,99	78,07	42,48	2,55
478	Запеканка картофельная с говядиной	200	93-85	19,12	18,01	47,41	500,52	0,28	6,97	315	0,65	288,52	221,53	30,12	2,14
352	Кисель из свежемороженой ягод	200	20-29	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	3-19	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2-13	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого	805	173-53	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Пирожное «Зебра»	50	31-00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2	70	0,8	24	98	6	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	350	100-00	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	35-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Пирожное «Зебра»	50	31-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
п/п	Фрукты в ассортименте	100	34-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	350	100-00	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 Заварзина О.А.
 Цены проверены