



Согласовано

Директор школы №

1 день, Понедельник 2 октября 2023 г.

Утверждено

ИП



Завтрак 7-11 лет

МЕНЮ

№ 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	45 (1шт)	16-40	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 порцирами	15	17-28	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	250/5 (255)	33-42	5,27	5,17	33,32	255,09	0,17	12,96	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
693	Какао с молоком	200	27-58	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	565	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	45 (1шт)	16-40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64
15	Сыр порцирами	15	17-28	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	250/5 (255)	33-42	8,52	8,42	45,32	447,59	0,22	15,46	213	0,6	112,8	102,47	16,64	2,19
693	Какао с молоком	200	27-58	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	565	100-00	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокачанной капусты	60	7-04	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 с говядиной	5/200 (205)	19-98	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2
251	Полжарка из свинины	50/40 (90)	71-48	10,64	9,51	5,15	145,19	0,09	11,61	245	0,17	42,4	137,66	32,17	0,39
516	Макаронные изделия отварные	150	12-52	6,74	8,7	30,67	226,57	0,06	-	-	0,22	76,96	34,5	7,5	0,73
n/n	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	56	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	811	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
45	Салат из белокачанной капусты	100	11-73	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/250 (255)	22-81	4,48	4,26	12,85	106,35	0,1	4,0	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,4
251	Полжарка из свинины	50/50(100)	74-78	11,34	11,84	10,61	185,0	0,1	12,7	315	0,17	60,08	149,64	43,7	2,18
516	Макаронные изделия отварные	180	15-03	8,27	9,35	39,7	266,27	0,08	-	-	0,22	80,14	43,4	9,5	0,84
n/n	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	56	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	941	173-33	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
n/n	Кефир	200	21-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	100	50-00	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
n/n	Фрукты	100	29-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	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

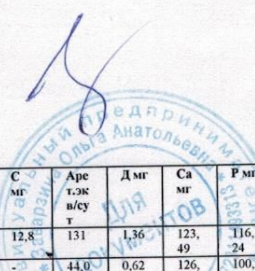
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	Кефир	200	21-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	100	50-00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
n/n	Фрукты	100	29-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	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



Утверждено
ИП



Согласовано
Директор школы № 39
2 день, Вторник 3 октября 2023 г.

МЕНЮ

№ 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
451	Котлета «школьная»	100	71-78	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	12,8	131	1,36	123,49	116,24	22,9	1,19
508	Каша рисовая рассыпчатая	150	16-45	4,9	6,91	36,2	216,98	0,12	-	44,0	0,62	126,98	100,3	14,1	0,34
686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	7-51	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-26	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	62,5	3,0

№ 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
451	Котлета «школьная»	100	71-78	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	15,3	131	1,36	123,49	116,24	22,9	1,19
508	Каша рисовая рассыпчатая	200	21-93	8,15	10,16	48,2	309,48	0,17	-	94	0,62	151,98	125,76	26,63	1,84
686	Чай с лимоном	200/10 (210)	7-51	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-26	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого	550	105-48	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

№ 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	14-60	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 круной рисовой с сайрой	20/200 (220)	34-16	3,55	2,08	9,5	83,25	0,05	8,24	-	0,2	102,42	34,09	7,25	0,2
454	Котлета по-хмельовски	90	68-97	6,57	9,46	8,25	197,98	0,15	1,7	245	0,37	91,59	73,34	17,78	0,13
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	18-75	9,51	8,92	28,82	191,17	0,09	1,26	-	0,09	58,58	153,34	18,7	0,4
705	Напиток из плодов шиповника	200	12-24	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	56	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	826	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

№ 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	24-34	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 круной рисовой с сайрой	20/250 (270)	37-78	4,87	2,66	10,3	98,25	0,1	9,24	-	0,2	144,07	46,26	17,72	0,4
454	Котлета по-хмельовски	100	76-63	8,17	9,92	16,06	219,97	0,16	3,19	315	0,37	119,02	83,4	16,8	1,79
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	22-50	10,75	10,0	34,58	255,4	0,1	1,27	-	0,09	103,5	163,28	19,68	0,7
705	Напиток из плодов шиповника	200	12-24	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
n/n	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	56	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	956	184-77	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

№ 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	34-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	7,0	1,0	10	0,2
413	Пицца «Школьная»	100	47-00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70	0,8	24	98	6,0	0,2
n/n	Фрукты	100	19-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	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

№ 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	34-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	7,0	1,0	10	0,2
413	Пицца «Школьная»	100	47-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
n/n	Фрукты	100	19-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	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

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

Бухгалтер

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены

Согласовано

Директор школы № 39

3 день, Среда 4 октября 2023 г.

Утверждено

ИП

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
п/п	Фрукты в ассортименте	100	16-82	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
366	Запеканка из творога	150	60-56	14,2	19,05	32,57	331,9	0,26	1,88	155,4	1,82	239,68	221,98	35,17	0,57
п/п	Молоко сгущенное	40	17-43	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	2-13	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	510	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	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	16-82	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
366	Запеканка из творога	200	80-75	17,45	22,3	44,57	424,4	0,31	4,38	205,4	1,82	264,68	246,98	47,67	2,07
п/п	Молоко сгущенное	40	17-43	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	2-13	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	560	120-19	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
20	Салат из свежих огурцов	60	16-00	1,45	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,5
110	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей	5/200 (205)	24-47	3,61	4,07	10,58	86,9	0,12	9,85	-	0,17	91,44	28,0	5,4	0,28
379	Поджарка рыбная	100	76-17	6,24	10,24	5,22	172,21	0,06	3,61	245	0,19	115,4	90,74	3,92	0,5
520	Картофельное пюре	150	23-44	8,6	6,09	19,76	174,75	0,1	2,75	-	0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
639	Компот из смеси сухофруктов	200	8-64	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	5-32	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	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	821	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	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	100	26-07	2,42	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,5
110	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей	5/250 (255)	28-43	4,51	5,1	16,2	97,2	0,13	10,1	-	0,17	130,8	32,0	13,6	0,64
379	Поджарка рыбная	100	76-17	6,24	10,24	5,22	172,21	0,06	6,65	315	0,19	115,4	90,74	3,92	0,5
520	Картофельное пюре	180	28-13	11,28	9,21	28,67	269,71	0,16	2,75	-	0,15	127,43	121,3	14,78	1,42
639	Компот из смеси сухофруктов	200	8-64	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	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	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	941	179-32	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	Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	45-00	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2
424	Будка с сыром	100	21-00	1,5	2,5	20,1	81	0,02	-	30,0	0,45	10	2	7	0,2
п/п	Фрукты	100	34-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	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

Подзник 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	Молоко (заводская упаковка)	250	45-00	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,35	84,0	97	9,0	0,2
424	Будка с сыром	100	21-00	2,8	3,8	24,9	118	0,04	1,0	50	0,45	20	12	12	0,8
п/п	Фрукты	100	34-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	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



Утверждено
ИП



4 день, 5 октября 2023 г. Четверг

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.эв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
14	Масло сливочное	10	15-00	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
15	Сыр порциан	20	22-68	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
175	Каша жидкая молочная манная (или гречневая или пшенная или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	39-29	9,09	1,1	43,62	234,93	0,21	13,19	135	1,64	70,43	82,5	11,37	1,13
685	Кофейный напиток с молоком	200	17-71	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	535	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-Имг	С мг	Арег.эв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
14	Масло сливочное	10	15-00	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
15	Сыр порциан	20	22-68	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каша жидкая молочная манная (или гречневая или пшенная или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	39-29	11,67	3,49	48,37	292,48	0,25	15,69	185,0	1,44	91,98	94,45	18,92	2,47
685	Кофейный напиток с молоком	200	17-71	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	65	6-92	2,92	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,85	14,95	56,55	21,45	0,71
	Итого	550	101-60	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-Имг	С мг	Арег.эв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	14-05	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 с говядиной	5/200 (205)	26-72	3,44	3,94	10,95	124,0	0,05	9,24	-	0,44	34,45	53,0	26,2	0,46
443	Плов с говядиной	50/150 (200)	87-45	16,17	18,21	31,06	320,36	0,24	2,97	245	0,75	304,51	203,36	26,1	0,88
388	Напиток из свежемороженых ягод	200	20-50	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	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	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	771	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	Арег.эв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	23-41	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	31-24	7,76	7,24	27,21	135,0	0,12	12,53	-	0,44	64,31	83,78	43,7	1,45
443	Плов с говядиной	50/150 (200)	87-45	16,17	18,21	31,06	392,82	0,24	2,97	315	0,75	304,51	203,36	26,1	1,99
388	Напиток из свежемороженых ягод	200	20-50	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	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	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	861	173-88	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Подник 7-11 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.эв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	67-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	33-00	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30,0	1,0	36	54,5	16,5	1,0
	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

Подник 12-18 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.эв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	67-00	5,8	5,0	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74,0	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	33-00	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
	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

Иванова О.А.
Цены проверены

Утверждаю

ИП



Согласовано

Директор школы №

5 день, Пятница 6 октября 2023 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Шоколад	30	49-00	2,75	5	25	131	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4
п/п	Макаронные изделия отварные с сыром	200 (170/30)	38-17	14,12	11,85	19,4	278,0	0,21	12,8	175	1,33	238,97	173,5	20,5	0,9
686	Чай с лимоном	200/10 (210)	7-51	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,3	23,2	12,2	1,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,5
	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-Имг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
	Шоколад	30	49-00	2,75	5,0	25	131	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
п/п	Макаронные изделия отварные с сыром	250 (220/30)	47-71	17,37	15,1	31,4	370,5	0,26	15,3	225	1,33	263,97	198,5	33,03	2,48
686	Чай с лимоном	200/10 (210)	7-51	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	итого	550	109-54	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	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
29	Салат из свежих овощей	60	12-70	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,16
135	Суп картофельный с клецками с птицей	10/200 (210)	22-89	3,05	3,0	16,5	103,25	0,06	2,0	-	0,31	71,91	67,11	3,5	0,25
431	Печень поросрановски	150 (75/75)	74-81	7,25	11,2	3,93	161,98	0,11	7,45	245	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
520	Картофельное пюре	150	23-44	8,6	6,09	19,76	174,75	0,1	2,75	-	0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
650	Напиток брусничный (из сиропа)	200	14-88	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	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	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	876	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	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
29	Салат из свежих овощей	100	21-16	0,8	6,35	5,27	80,4	0,02	11,0	-	0,68	25,43	35,6	18,8	0,61
135	Суп картофельный с клецками с птицей	10/250 (260)	26-72	5,48	3,58	22,28	105,63	0,07	2,3	-	0,31	107,56	66,82	5,42	0,94
431	Печень поросрановски	150 (75/75)	74-81	7,25	11,2	3,93	161,98	0,11	7,45	315	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
520	Картофельное пюре	180	28-13	10,28	7,52	28,67	269,71	0,16	2,75	-	0,15	127,43	121,3	14,78	1,42
650	Напиток брусничный (из сиропа)	200	14-88	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	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	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	996	176-98	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	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	100	33-00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24	98	6	0,2
п/п	Сок фруктовый	200	34-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты	150	33-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	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-Имг	С мг	Арег.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	100	33-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
п/п	Сок фруктовый	200	34-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты	150	33-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	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
Свободный выбор блюд и буфетной продукции согласно прейскуранта

Бухгалтер

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены



Утверждено
Директор школы №

6 день, Суббота 7 октября 2023 г.

Согласовано
ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Сырники из творога	150	64-15	13,98	16,95	22,91	285,3	2,94	1,88	155,4	1,56	235,08	204,58	28,57	0,35
п/п	Молоко густенное	40	17-43	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-26	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Фрукты в ассортименте	100	11-10	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	530	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	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Сырники из творога	200	85-53	17,23	20,2	34,91	377,8	0,29	4,38	20,54	1,56	260,08	229,58	41,07	1,85
п/п	Молоко густенное	40	17-43	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-26	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Фрукты в ассортименте	100	11-10	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	580	121-38	22,5	23,0	95,75	680,0/25%	0,35	17,5	22,5	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
25	Салат из белокачанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	9-56	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,13	10,61	18,95	9,73	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/200 (210)	28-62	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2
382	Рыба, запеченная с яйцом	100	63-35	8,14	6,6	4,61	133,14	0,15	13,74	245	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
147	Картофель запеченный по-деревенски	150	26-71	9,07	9,79	23,48	193,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	7,5	0,69
352	Кисель из свежемороженых ягод	200	20-48	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	-	40,84	46,0	8,3	0,36
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	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	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	826	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	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
25	Салат из белокачанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	15-93	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,13	15,92	21,3	18,7	0,6
133	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/250 (260)	31-53	4,48	4,26	12,85	106,35	0,1	2,26	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,4
382	Рыба, запеченная с яйцом	100	63-35	8,14	6,6	4,61	133,14	0,15	13,74	315	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
147	Картофель запеченный по-деревенски	180	32-06	10,96	11,59	32,48	288,53	0,1	-	-	0,02	117,65	67,94	11,96	2,39
352	Кисель из свежемороженых ягод	200	20-48	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	50	5-32	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	5-96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	946	174-63	31,5	32,2	132,5	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	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
п/п	Сок фруктовый	200	34-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
406	Пирожки печеные с картофелем	100	33-00	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	33-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	-	16,0	11	9	0,8	
	Итого	400	100-00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70,0	-	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего			33,9/70%	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	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
п/п	Сок фруктовый	200	34-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
406	Пирожки печеные с картофелем	100	33-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	-	0,8	34	108	11	
	Фрукты в ассортименте	100	33-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	-	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%	1964,0/70%	0,98	49,0	630	-	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

Зав. производством

Бухгалтер

ИИ Заварзина О.А.
Цены проверены