

Согласовано
Директор школы №



Утверждаю



39

7 класс. Поездка на 9 октября 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	Яйца вареное	45 (1шт)	17-10	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	16-56	3,48	4,42	-	52,31	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	250/5 (255)	34-50	5,72	5,75	38,15	278,39	0,18	12,96	163	0,73	90,1	86,17	7,44	0,8
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
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
	итого	555	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
337	Яйца вареное	45 (1шт)	17-10	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	16-56	3,48	4,42	-	52,31	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	250/5 (255)	34-50	8,97	9,0	50,15	370,89	0,23	15,46	213	0,73	115,1	111,17	19,94	2,3
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
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
	итого	555	100-00	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	17-11	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,3
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/200 (210)	19-97	3,71	2,24	8,13	84,65	0,07	8,21	-	0,2	83,98	27,43	7,82	0,3
451	Шницель из свинины	90	79-56	7,09	12,07	7,67	174,46	0,11	5,25	245	0,16	122,86	91,31	1,5	0,68
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	816	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	28-51	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/250 (260)	22-80	5,14	2,55	10,8	99,56	0,08	11,25	-	0,2	92,4	37,43	8,7	0,63
451	Шницель из свинины	100	88-40	8,43	12,79	10,62	189,85	0,11	5,5	315	0,16	141,23	85,31	8,82	1,49
520	Картофельное пюре	180	28-13	10,28	9,21	28,67	249,71	0,16	2,75	-	0,15	140,0	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	33	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	890	187-76	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
410	Ватрушка с творогом	100	34-00	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	21-00	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

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
410	Ватрушка с творогом	100	34-00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	1,0	30	53,5	12,5	0,8
п/п	Фрукты в ассортименте	100	21-00	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 прескриптанта

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены



Согласовано
Директор школы №10

8 день, Вторник 10 октября 2023 г.

Утверждаю
ИП



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
493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	50/50 (100)	75-78	10,58	8,73	18,56	205,73	0,2	12,8	175	1,92	173,51	182,5	29,53	0,8
516	Макаронные изделия отварные	150	12-45	6,74	8,7	30,67	226,57	-0,06	-	-	0,06	76,96	34,5	7,5	0,73
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
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
	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

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
493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	50/50 (100)	75-78	10,58	8,73	18,56	205,73	0,2	12,8	225	1,66	173,51	182,5	29,53	0,8
516	Макаронные изделия отварные	180	14-94	9,09	10,79	33,01	272,47	0,09	2,5	-	0,06	97,36	41,8	13,4	2,01
686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	7-51	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	6-39	2,7	3,46	28,98	139,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,5	19,8	0,66
	Итого	550	104-62	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 белокочанной капусты	60	6-93	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)	22-97	2,39	3,77	2,4	83,25	0,03	3,24	-	0,1	74,71	35,0	4,42	0,2
454	Котлета по-хлыновски	90	88-46	6,57	9,46	8,25	169,74	0,15	8,51	245	0,07	91,59	35,82	6,58	0,13
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15-48	9,51	8,92	28,82	191,17	0,09	1,26	-	0,02	138,58	153,34	18,7	0,33
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	816	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
45	Салат из белокочанной капусты	100	11-55	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)	25-87	3,87	5,53	5,09	93,35	0,08	7,32	-	0,1	75,14	48,26	12,72	0,2
454	Котлета по-хлыновски	100	98-29	8,17	9,92	16,06	189,97	0,16	8,98	315	0,07	119,02	43,4	14,8	1,79
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18-58	10,75	10,0	34,58	244,3	0,1	-	-	0,02	140,58	163,28	19,68	0,77
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	946	180-45	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	Йогурт фруктовый питьевой (г/л)	300	65-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	35-00	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30	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%	64,4/70%	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	Йогурт фруктовый питьевой (г/л)	300	65-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	35-00	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
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

Бухгалтер

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены



9 день. Среда 11 октября 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
366	Запеканка из творога	150	55-12	10,85	12,26	17,01	265,36	0,23	1,88	155,4	1,5	240,83	198,18	26,75	0,23
п/п	Молоко сгущенное	40	17-43	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3-06	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	6-39	2,7	3,45	28,98	69,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
п/п	Корж молочный	50	18-00	2,63	3,94	10,04	90,34	0,01	3,4	-	-	5,65	-	4,22	0,7
	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
366	Запеканка из творога	200	73-49	14,55	16,08	23,84	311,16	0,29	4,38	205,4	1,63	268,13	231,88	42,55	1,84
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	60	6-39	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
п/п	Корж молочный	50	18-00	2,63	3,94	10,04	90,34	0,01	3,4	-	-	5,65	-	4,22	0,7
	Итого	550	118-37	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
23	Салат из свежих помидор	60	14-72	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	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
437	Гуляш из говядины	100 (50/50)	85-23	9,8	10,11	5,22	176,01	0,11	0,62	245,0	0,36	115,4	146,3	12,52	0,35
330	Гороховое пюре	150	12-06	6,22	6,28	30,77	209,49	0,06	0,73	-	0,13	125,75	86,47	25,81	0,26
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
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	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
23	Салат из свежих помидор	100	24-53	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
110	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей	5/250 (255)	28-43	6,38	5,1	16,2	97,2	0,13	13,08	-	0,17	118,23	32,0	13,6	0,64
437	Гуляш из говядины	100 (50/50)	85-23	9,8	10,11	5,22	176,01	0,11	0,62	315	0,36	115,4	146,3	12,52	0,35
330	Гороховое пюре	180	14-47	7,61	7,37	39,52	300,41	0,12	-	-	0,13	132,96	114,64	28,08	1,9
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
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	885	176-18	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
424	Будка с сыром	100	34-00	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
п/п	Кефир	250	31-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	35-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	500	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
424	Будка с сыром	100	34-00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
п/п	Кефир	250	31-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	150	35-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	500	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



10 день, Четверг 12 октября 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
п/п	Йогурт фруктовый	200	43-85	5,8	5	24	116	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4
333	Макаронные изделия отварные с сыром (150/20)	170	34-18	8,48	9,77	24,58	277,7	0,19	13,3	175	1,46	97,9	73,4	6,17	0,9
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	40	4-26	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4
	Итого	590	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
п/п	Йогурт фруктовый	200	43-85	5,8	5	24	116	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
333	Макаронные изделия отварные с сыром	180	35-01	11,73	13,02	36,58	370,2	0,24	15,8	225	1,46	122,93	98,4	18,67	2,42
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	40	4-26	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	620	100-83	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
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	15-08	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	20/200 (220)	34-16	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,42	71,61	18,45	0,2
287	Голубцы «любительские» тушеные в сметанном соусе	108/50 (158)	56-91	7,83	12,29	17,87	189,56	0,06	3,39	245	0,31	29,62	90,03	11,28	0,66
518	Картофельное отварной	150	22-77	8,6	6,09	19,76	174,75	0,1	2,77	-	0,15	138,25	100,23	6,7	0,36
п/п	Напиток из свежих ягод	200	19-80	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
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
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	894	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	25-13	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	20/250 (270)	37-78	4,87	2,66	10,3	139,35	0,1	9,24	-	0,2	106,99	86,26	19,72	0,4
287	Голубцы «любительские» тушеные в сметанном соусе	108/50 (158)	56-91	7,83	12,29	17,87	189,56	0,06	3,39	315	0,31	29,62	90,03	11,28	0,66
518	Картофель отварной	180	27-38	11,44	7,63	33,33	248,11	0,12	4,27	-	0,15	167,68	117,75	15,9	2,16
п/п	Напиток из свежих ягод	200	19-80	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
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
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	1014	178-28	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	37-70	-	-	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	98	6	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	29-30	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-1мг	С мг	Арет.экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	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	0,8
	Фрукты в ассортименте	150	29-30	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	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

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

Бухгалтер

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены



Согласовано

Директор школы №

Утверждаю

ИП

11 день. Пятница 13 октября 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.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	67-73	13,83	13,09	18,46	220,9	0,14	14,73	148	1,31	135,49	135,59	17,74	0,4
508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5 (155)	24-42	3,35	4,05	28,59	201,75	0,13	-	27,0	0,8	119,01	91,18	23,14	1,1
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	45	4-79	2,0	2,59	21,7	104,85	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	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

Завтрак 12-18 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	67-73	13,83	13,09	18,46	220,9	0,14	17,23	148	1,31	135,49	135,59	17,74	0,4
508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5 (185)	27-80	5,67	6,14	30,89	247,7	0,18	-	77	0,8	144,01	116,18	35,63	2,64
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	2,93	3,75	31,4	151,4	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	итого	550	105-51	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.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
25	Салат из свежей капусты с огурцом св. и сладким перцем	60	9-79	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,13	10,61	18,95	9,73	0,4
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/200 (210)	19-97	3,61	4,07	15,58	106,9	0,12	9,85	-	0,47	84,32	28,0	12,4	0,2
226	Рыба отварная	90	57-82	7,34	10,29	3,83	161,59	0,07	1,94	245	0,6	121,04	130,56	24,57	0,68
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
п/п	Сок	200	37-70	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	816	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.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
25	Салат из св. капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	16-32	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,13	15,92	21,3	18,7	0,6
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/250 (260)	22-80	5,14	2,55	10,8	109,56	0,08	11,25	-	0,2	92,4	37,43	8,7	0,63
226	Рыба отварная	100	64-24	8,11	10,81	12,02	163,35	0,12	1,0	315	0,87	140,9	132,71	36,7	1,19
520	Картофельное пюре	180	28-13	10,28	9,21	28,67	269,71	0,16	2,75	-	0,15	140,0	121,3	6,8	1,42
п/п	Сок	200	37-70	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	946	180-47	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	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
410	Ватрушка с творогом	100	33-00	1,5	2,5	9,5	70	0,01	1,2	70	0,8	20	43,5	7,5	0,2
п/п	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	29-30	6,2	5,4	3,8	80,2	0,02	4,2	-	0,2	20,0	65,5	7,5	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	Арет.эжв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
410	Ватрушка с творогом	100	33-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34,0	108	11	0,8
п/п	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	150	29-30	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	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

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

ИП Заварзина О.А.
Цены проверены



Согласовано
Директор школы № 3

Утверждено

ИП

12 день. Суббота 14 октября 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.жкв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
374	Рыба, тушенная с овощами	100/25	58-91	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	18-06	8,3	6,09	29,91	174,75	0,1	2,8	-	0,15	38,25	79,33	6,7	0,25
685	Кофейный напиток с молоком	200	17-71	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,03	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	525	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.жкв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
374	Рыба, тушенная с овощами	100/25	58-91	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	21-67	11,55	9,34	41,91	267,25	0,15	5,3	-	0,15	63,25	104,33	19,2	1,75
685	Кофейный напиток с молоком	200	17-71	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,03	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	555	103-61	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.жкв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	60	17-11	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,3
132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/200 (205)	26-75	3,44	3,94	7,88	124,0	0,05	9,24	-	0,24	138,41	67,65	27,92	0,34
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	71-93	9,77	7,73	3,93	161,98	0,11	6,97	245	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
516	Макаронные изделия отварные	150	12-45	6,74	8,7	30,67	151,48	0,12	-	-	0,06	76,96	94,5	3,5	0,73
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	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	871	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.жкв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	100	28-51	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)	31-28	7,76	7,24	24,14	135,0	0,12	12,53	-	0,24	168,27	83,78	43,7	1,45
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	71-93	9,77	7,73	3,93	161,98	0,11	6,97	315	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
516	Макаронные изделия отварные	180	14-94	6,87	9,55	28,94	245,74	0,12	-	-	0,06	75,64	103,44	4,0	1,72
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	805	178-42	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.жкв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	33-00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2	70	0,8	24	98	6	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	29-30	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-1мг	С мг	Арет.жкв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	33-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
	Фрукты в ассортименте	150	29-30	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	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