

Согласовано

Директор школы № 39 Клеф

7 день. Понедельник

МЕНЮ 13 ноября 2023г

Утверждаю

ИП

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А. рет. Экв/сут | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|---------------|-----------|--------|-------|-----------------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 337 | Яйцо вареное | 45 (1шт) | 20-70 | 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 | 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) | 30-90 | 5,72 | 5,75 | 38,15 | 278,39 | 0,18 | 12,96 | 16* | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А. рет. Экв/сут | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|---------------|-----------|--------|-------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 337 | Яйцо вареное | 45 (1шт) | 20-70 | 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 порциями | 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) | 30-90 | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А. рет. Экв/сут | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|---------------|-----------|--------|-------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 73 | Икра кабачковая | 60 | 18-00 | 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) | 21-70 | 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 | 77-66 | 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 | 7-92 | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А. рет. Экв/сут | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|---------------|-----------|--------|-------|-----------------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 73 | Икра кабачковая | 100 | 30-00 | 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) | 24-53 | 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 | 86-29 | 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 | 7-92 | 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 | 188-15 | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А. рет. Экв/сут | Д, мкг | Са, г | Р, г | Mg, г | Fe, г |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|----------|---------------|------------|--------|-------|-----------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 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 |
| | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А. рет. Экв/сут | Д, г | Са, г | Р, г | Mg, г | Fe, г |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|----------|---------------|------------|--------|-------|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|
| 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 прейскуранта.



Утверждаю
ИП



Согласованно
Директор школы № 39 Клеф
В день Вторник

МЕНЮ 14 ноября 2023г

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда,г | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|------|--|---------------|--------|---------|--------|-------------|-----------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 493 | Грудка куриная тушеная в сметанном соусе | 50/50 (100) | 75-73 | 10,58 | 8,73 | 18,56 | 205,73 | 0,2 | 12,8 | 175 | 0,92 | 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 | 34,8 | 7,5 | 0,73 |
| 686 | Чай с сахаром с лимоном | 200/10 (210) | 7-56 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|------|--|---------------|--------|---------|--------|-------------|---------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 493 | Грудка куриная тушеная в сметанном соусе | 50/50 (100) | 75-73 | 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) | 7-56 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|------|---|---------------|--------|---------|--------|-------------|-----------|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 12-40 | 0,36 | 3,81 | 3,16 | 48,24 | 0,02 | 7,8 | - | 0,68 | 15,26 | 21,38 | 11,3 | 0,3 |
| 137 | Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками | 10/200 (210) | 23-08 | 2,39 | 3,77 | 2,4 | 103,25 | 0,03 | 3,24 | - | 0,1 | 74,71 | 35,0 | 4,42 | 0,2 |
| 287 | Голубцы «любительские» тушеные в сметанном соусе | 216/100 (316) | 98-36 | 16,52 | 16,52 | 37,79 | 336,73 | 0,24 | 8,96 | 245 | 0,57 | 230,17 | 189,16 | 15,08 | 1,04 |
| 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 | 892 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|------|---|---------------|--------|---------|--------|-------------|-----------|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 20-67 | 0,8 | 6,35 | 5,27 | 80,4 | 0,02 | 11,0 | - | 0,68 | 25,43 | 35,6 | 18,8 | 0,61 |
| 137 | Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками | 10/250 (260) | 26-01 | 3,87 | 5,53 | 8,57 | 123,35 | 0,08 | 5,04 | - | 0,1 | 75,14 | 48,26 | 12,72 | 0,2 |
| 287 | Голубцы «любительские» тушеные в сметанном соусе | 216/100 (316) | 98-36 | 19,14 | 16,77 | 46,31 | 412,97 | 0,26 | 7,46 | 315 | 0,57 | 254,57 | 196,68 | 16,78 | 2,35 |
| 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 | 982 | 171-20 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|------|---------------------------------|---------------|--------|----------|----------|-------------|------------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| п/п | Йогурт фруктовый питьевой (т/п) | 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% | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|------|---------------------------------|---------------|--------|----------|----------|-------------|------------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| п/п | Йогурт фруктовый питьевой (т/п) | 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

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта.

Согласованно

Директор школы №

9 день Среда

Утверждаю

ИП

МЕНЮ 15 ноября 2023г

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|---------------|-----------|--------|-------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 366 | Запеканка из творога | 150 | 55-07 | 10,85 | 12,26 | 17,01 | 265,36 | 0,23 | 1,88 | 155,4 | 0,22 | 240,83 | 198,18 | 26,75 | 0,23 |
| n/p | 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 | 3-11 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 1,13 |
| n/p | 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 |
| n/p | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|---------------|-----------|--------|-------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 366 | Запеканка из творога | 200 | 73-43 | 14,55 | 16,08 | 23,84 | 311,16 | 0,29 | 4,38 | 205,4 | 1,63 | 268,13 | 231,88 | 42,55 | 1,84 |
| n/p | 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 | 3-11 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 1,13 |
| n/p | 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 |
| n/p | 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 | 118-36 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |

Обед 7-11лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|---------------|-----------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 17 | Огурец соленный с зеленым горошком | 30/30 (60) | 11-67 | 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 говядиной | 5/200 (205) | 22-52 | 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) | 90-23 | 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 |
| n/p | 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/p | 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 12-18лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|---------------|-----------|--------|-------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 17 | Огурец соленный с зеленым горошком | 50/50 (100) | 19-45 | 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 говядиной | 5/250 (255) | 25-99 | 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) | 90-23 | 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 |
| n/p | 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/p | 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 | 173-66 | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|-----------------------|----------------|--------|----------|----------|---------------|------------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 424 | Булка 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 |
| n/p | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|-----------------------|----------------|--------|----------|----------|---------------|------------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 424 | Булка 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 |
| n/p | Кефир | 250 | 31-00 | 5,8 | 5 | 8 | 118 | 0,06 | 1,4 | 40,0 | - | 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 | 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.

Согласовано

Директор школы № 39

10 день Четверг

Утверждаю

ИП

МЕНЮ 16 ноября 2023г

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда,г | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,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 | 170 (150/20) | 34-18 | 8,48 | 9,77 | 24,58 | 277,7 | 0,19 | 13,3 | 175 | 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 | 610 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,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 (160/20) | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,мг | Fe,мг |
|------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|-------------|------------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 18 | Салат из морской капусты | 60 | 13-77 | 0,5 | 3,61 | 3,41 | 36,36 | 0,02 | 3,99 | - | 1,64 | 9,69 | 17,17 | 10,57 | 0,5 |
| 132 | Рассольник ленинградский с говядиной | 5/200 (205) | 26-28 | 3,44 | 3,94 | 7,88 | 124,0 | 0,05 | 8,24 | - | 0,24 | 138,41 | 67,65 | 14,85 | 0,2 |
| 431 | Печень по-строгановски | 150 (75/75) | 59-16 | 9,77 | 7,73 | 3,93 | 161,98 | 0,11 | 6,97 | 245 | 0,21 | 94,72 | 56,82 | 24,38 | 0,86 |
| 518 | Картофельное отварной | 150 | 23-86 | 6,69 | 8,82 | 30,67 | 166,08 | 0,13 | - | - | 0,26 | 111,4 | 136,1 | 3,6 | 0,18 |
| 388 | Напиток из свежемороженых ягод | 200 | 25-65 | 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 | 871 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,мг | Fe,мг |
|------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|-------------|------------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 18 | Салат из морской капусты | 100 | 22-95 | 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) | 30-69 | 7,76 | 7,24 | 24,14 | 135,0 | 0,12 | 11,05 | - | 0,24 | 168,27 | 83,78 | 43,7 | 1,45 |
| 431 | Печень по-строгановски | 150 (75/75) | 59-16 | 9,77 | 7,73 | 3,93 | 161,98 | 0,11 | 7,45 | 315 | 0,21 | 94,72 | 56,82 | 9,3 | 0,19 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 28-64 | 6,82 | 9,67 | 28,94 | 260,34 | 0,13 | - | - | 0,26 | 110,08 | 145,04 | 8,7 | 1,9 |
| 388 | Напиток из свежемороженых ягод | 200 | 25-65 | 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 | 991 | 178-37 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,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 |

Зав. производством

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта.

Согласованно
Директор школы №

11 день. Пятница

МЕНЮ 17 ноября 2023г

Утверждаю
ИИ



Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда,г | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,мг | Fe,мг |
|------|---|---------------|--------|---------|--------|-------------|---------------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 293 | Птица запеченная (голень куриная) | 100 | 67-20 | 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) | 24-90 | 3,35 | 4,05 | 28,59 | 201,75 | 0,13 | - | 27,0 | 0,8 | 119,01 | 91,18 | 23,13 | 1,14 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3-11 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,мг | Fe,мг |
|------|---|---------------|--------|---------|--------|-------------|---------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 293 | Птица запеченная (голень куриная) | 100 | 67-20 | 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) | 28-38 | 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 | 3-11 | 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 | 105-61 | 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 | Цена | Белки | Жиры | Углев оды | Ккал | В1 | С | А | Д | Са | Р | Mg | Fe |
|------|------------------------------------|--------------|--------|-------|-------|-----------|---------------|------|-------|-----|------|--------|--------|-------|------|
| 39 | Салат из квашеной капусты | 60 | 21-81 | 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) | 24-06 | 3,61 | 4,07 | 15,58 | 106,9 | 0,04 | 10,85 | - | 0,47 | 84,32 | 28,0 | 12,4 | 0,2 |
| 226 | Рыба отварная | 90 | 41-71 | 7,5 | 10,29 | 8,9 | 191,39 | 0,07 | 2,14 | 245 | 0,6 | 57,44 | 133,96 | 18,17 | 0,66 |
| 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 фруктовый | 200 | 37-70 | - | - | 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 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,мг | Fe,мг |
|------|------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|-------------|---------------|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 39 | Салат из квашеной капусты | 100 | 36-35 | 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) | 27-48 | 5,14 | 2,55 | 10,8 | 109,56 | 0,04 | 11,25 | - | 0,2 | 92,4 | 37,43 | 8,7 | 0,63 |
| 226 | Рыба отварная | 100 | 46-34 | 8,27 | 10,81 | 16,91 | 193,15 | 0,08 | 2,2 | 315 | 0,87 | 77,3 | 136,11 | 30,3 | 1,17 |
| 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 фруктовый | 200 | 37-70 | - | - | 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 | 946 | 187-28 | 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 | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,мг | Fe,мг |
|------|-----------------------|---------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 410 | Ватрушка с творогом | 100 | 40-00 | 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 | 22-30 | 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 |

Полдник 12-18 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда,г | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углев Оды,г | Ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Мг,мг | Fe,мг |
|------|-----------------------|---------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 410 | Ватрушка с творогом | 100 | 40-00 | 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 |
| | Фрукты в ассортименте | 150 | 22-30 | 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

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта.

Согласованно

Директор школы № 39

Утверждаю

ИП

12 день Суббота

МЕНЮ 18 ноября 2023г

Завтрак 7-11 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|---------------|---------------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 374 | Рыба, тушенная с овощами | 100/25 | 58-31 | 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 | 18-66 | 8,3 | 6,09 | 29,91 | 174,75 | 0,1 | 2,8 | - | 0,15 | 38,25 | 79,73 | 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 | 132,0 | 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 | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|---------------|---------------|--------|-------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 374 | Рыба, тушенная с овощами | 100/25 | 58-31 | 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 | 22-39 | 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 | 132,0 | 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 | 555 | 103-73 | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 680,0/ 25% | 0,35 | 17,5 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75,0 | 4,5 |

Обед 7-11лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход Блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|---------------|---------------|--------|-------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 55 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 11-79 | 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 крупой рисовой с сайрой | 20/200 (220) | 34-66 | 3,55 | 2,08 | 9,5 | 111,49 | 0,05 | 4,43 | - | 0,2 | 102,42 | 71,61 | 18,45 | 0,2 |
| 269 | Котлета «особая» | 90 | 53-86 | 6,57 | 9,46 | 8,25 | 169,74 | 0,15 | 8,51 | 245 | 0,07 | 91,59 | 35,82 | 6,58 | 0,13 |
| 534 | Капуста тушеная | 150 | 24-66 | 9,75 | 8,8 | 24,49 | 150,17 | 0,08 | 1,26 | - | 0,19 | 105,45 | 109,44 | 17,8 | 0,91 |
| 352 | Кисель из свежемороженных ягод | 200 | 23-75 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 129,2 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 40,84 | 46 | 3,6 | 0,18 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 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 | 902 | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|---------------|---------------|--------|-------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 55 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 19-65 | 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 крупой рисовой с сайрой | 20/250 (270) | 38-41 | 4,87 | 2,66 | 10,3 | 139,35 | 0,1 | 5,24 | - | 0,2 | 106,99 | 86,26 | 19,72 | 0,4 |
| 269 | Котлета «особая» | 100 | 59-84 | 8,17 | 9,92 | 16,06 | 189,97 | 0,16 | 8,98 | 315 | 0,07 | 119,02 | 43,4 | 14,8 | 1,68 |
| 534 | Капуста тушеная | 180 | 29-59 | 10,99 | 9,88 | 30,25 | 203,3 | 0,09 | 2,48 | - | 0,19 | 107,44 | 119,38 | 14,08 | 0,98 |
| 352 | Кисель из свежемороженных ягод | 200 | 23-75 | 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 | 992 | 182-59 | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | 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 | Углев. Оды, г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, рет. Экв/сут. | Д, мкг | 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

Бухгалтер

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта.