



Согласовано  
Директор школы № \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП

39

1 день, Понедельник 20 ноября 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.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	21-24	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 порцини	15	16-56	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)	29-30	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/p	Хлеб пшеничный водированный	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-Имг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	21-24	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 порцини	15	16-56	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)	29-30	8,52	8,42	45,32	347,59	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/p	Хлеб пшеничный водированный	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-Имг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	60	12-43	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 говяжьей	5/200 (205)	20-38	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2
251	Подажка из свинины	50/40 (90)	62-28	10,64	9,51	5,15	145,19	0,09	11,61	245	0,33	42,4	137,66	32,17	0,39
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15-93	6,74	8,7	30,67	226,57	0,06	-	-	0,06	76,96	34,5	7,5	0,73
n/p	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/p	Хлеб пшеничный водированный	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	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-Имг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	100	20-71	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 говяжьей	5/250 (255)	23-31	4,48	4,26	12,85	106,35	0,1	4,0	-	0,8	94,88	97,5	10,2	0,4
251	Подажка из свинины	50/50(100)	62-44	11,34	11,84	10,61	185,0	0,1	12,7	315	0,17	130,2	149,64	43,7	2,18
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	19-12	8,27	9,35	39,7	266,27	0,08	-	-	0,22	80,14	43,4	9,5	0,84
n/p	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/p	Хлеб пшеничный водированный	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	941	174-56	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.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/p	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/p	Фрукты в ассортименте	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

Подник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/p	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/p	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



Согласовано

Директор школы №

2 день. Вторник 21 ноября 2023 г.

Утверждаю

ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	100	70-51	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	17-67	4,9	6,91	36,2	216,98	0,12	-	44,0	0,62	126,98	100,76	14,13	0,34
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
n/p	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-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	100	70-51	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	23-56	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)	7-56	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
n/p	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	105-89	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	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
18	Салат из морской капусты	60	15-49	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
135	Суп картофельный с клецками с птицей	10/200 (210)	28-16	2,05	4,0	16,5	103,25	0,06	2,0	-	0,31	71,91	67,11	3,5	0,11
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	82-43	9,77	7,73	3,93	161,98	0,17	7,45	245	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
516	Макаронные изделия отварные	150	12-72	7,08	8,56	19,76	174,75	0,1	2,75	-	0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
650	Напиток брусничный (из сиропа)	200	9-92	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
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	876	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-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
18	Салат из морской капусты	100	25-82	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)	31-92	2,96	5,36	22,28	105,63	0,07	2,3	-	0,31	94,99	66,82	13,4	0,94
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	82-43	9,77	7,73	3,93	161,98	0,11	7,45	315	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
516	Макаронные изделия отварные	180	15-26	10,28	9,21	28,67	269,71	0,16	2,75	-	0,15	140	121,3	6,8	1,42
650	Напиток брусничный (из сиропа)	200	9-92	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
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	986	176-63	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Полдник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/p	Сок фруктовый	200	37-70	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	-
413	Пицца «Школьная»	100	47-00	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70	0,8	24	98	6,0	0,2	7,5
n/p	Фрукты в ассортименте	100	15-30	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	0,4
	Итого	400	100-00	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2	7,9
	Всего			55,3/70%	234,5/70%	1645,0/70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4	55,3/70%

Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/p	Сок фруктовый	200	37-70	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	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/p	Фрукты	100	15-30	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

Свобольный выбор блюд и буфетной продукции согласно прейскуранта

ИП Заварзина О.А.  
Цены проверены



Утверждаю  
ИП



Согласовано  
Директор школы №

3 день. Среда 22 ноября 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	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	16-77	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 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	3-11	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный яодированный	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-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	16-77	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 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	3-11	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный яодированный	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-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
31	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	11-79	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/200 (205)	22-69	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	80-91	7,19	10,24	5,22	172,21	0,06	3,61	245	0,19	115,4	90,74	3,92	0,7
520	Картофельное пюре	150	25-41	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 яодированный	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-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
31	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	19-65	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	26-20	6,38	5,1	16,2	97,2	0,13	10,1	-	0,17	118,23	32,0	21,58	0,64
379	Поджарка рыбная	100	80-91	7,19	10,24	5,22	172,21	0,06	3,61	315	0,19	115,4	90,74	3,92	0,7
520	Картофельное пюре	180	30-49	10,28	9,21	28,67	269,71	0,16	5,79	-	0,15	140	121,3	6,8	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	46,0	33,0	0,96
п/п	Хлеб пшеничный яодированный	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	176-45	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-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	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	Булка 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 в ассортименте	100	34-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	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	Арет.экв/сут	Д мкг	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	Булка 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%	64,0/70%	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



4 день, 23 ноября 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	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
14	Масло сливочное	10	15-50	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
15	Сыр поршиями	20	21-73	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 пшениная, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	39-74	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
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	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	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
14	Масло сливочное	10	15-50	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
15	Сыр поршиями	20	21-73	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 пшениная, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	39-74	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
n/n	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	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	60	12-43	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)	26-79	3,44	3,94	7,88	124,0	0,05	9,24	-	0,24	138,41	53,0	26,2	0,46
443	Плов с говядиной	50/150 (200)	83-85	16,17	18,21	34,13	320,36	0,24	2,97	245	0,95	200,55	203,36	26,1	0,88
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
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	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	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	100	20-71	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)	31-33	7,76	7,24	24,14	135,0	0,12	12,53	-	0,24	168,27	83,78	43,7	1,45
443	Плов с говядиной	50/150 (200)	83-85	16,17	18,21	34,13	392,82	0,24	2,97	315	0,95	200,55	203,36	26,1	1,99
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
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	861	172-82	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Полдник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	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

Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
n/n	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  
Свобольный выбор блюд и буфетной продукции согласно прейскуранта

ИП Заварзина О.А.  
Цены проверены



Согласовано  
Директор школы №

5 день, Пятница 24 ноября 2023 г.

Утверждаю

ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
462	Ежики из говядины тушеные в соусе	60/50	74-40	10,13	8,15	13,73	182,43	0,19	12,8	175	1,79	171,21	173,8	26,23	0,72
516	Макаронные изделия отварные	150	12-72	6,74	8,7	30,67	226,57	0,06	-	-	0,06	76,9	34,5	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
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
	Итого	520	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	Арет.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
462	Ежики из говядины тушеные в соусе	60/50	74-40	11,03	9,31	23,39	229,03	0,21	12,8	225	1,79	175,81	191,5	32,83	0,91
516	Макаронные изделия отварные	180	15-26	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 лимоном	200/10 (210)	7-56	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
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
	Итого	550	102-54	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	Арет.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
17	Огурец соленый с зеленым горошком	30/30 (60)	11-56	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 сайрой	20/200 (220)	34-57	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,42	71,61	18,45	0,2
454	Котлета по-хмельски	90	74-42	6,57	9,46	8,25	169,74	0,15	1,7	245	0,07	91,59	35,82	6,58	0,13
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15-93	9,51	8,92	28,82	191,17	0,09	1,26	-	0,39	138,58	153,34	18,7	0,56
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	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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
17	Огурцы соленые с зеленым горошком	50/50 (100)	19-27	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,61
133	Суп картофельный с крупой рисовой сайрой	20/250 (270)	38-30	4,87	2,66	10,3	139,35	0,1	9,24	-	0,2	106,99	46,26	17,72	0,94
454	Котлета по-хмельски	100	82-69	8,17	9,92	16,06	189,97	0,16	3,19	315	0,07	119,02	83,4	16,8	0,19
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	19-12	10,75	10,0	34,58	244,3	0,1	1,27	-	0,39	140,58	163,28	19,68	1,42
705	Напиток из плодов шиповника	200	12-24	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,86
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	956	182-29	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Полдник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жв/сут	Д мкг	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
n/p	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/p	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-Имг	С мг	Арет.жв/сут	Д мкг	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
n/p	Сок фруктовый	200	37-70	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/p	Фрукты	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	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

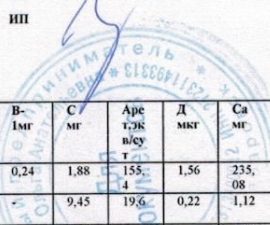
Зав. производством  
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

Бухгалтер

ИП Заварзина О.А.  
Цены проверены



Согласовано  
 Директор школы № 39  
 6 день, Суббота 25 ноября 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	Аре.жкв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Сырники из творога	150	64-10	13,98	16,95	22,91	285,3	0,24	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	3-11	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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Аре.жкв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Сырники из творога	200	85-48	17,23	20,2	34,91	377,8	0,29	4,38	205,4	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	3-11	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	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	Аре.жкв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
55	Салат из свеклы с огурцом соевым	60	11-41	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)	28-71	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	57-42	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	27-43	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	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	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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Аре.жкв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
55	Салат из свеклы с огурцом соевым	100	19-02	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)	31-57	4,48	4,26	12,85	106,35	0,1	2,26	-	0,8	94,88	97,5	10,3	0,4
382	Рыба, запеченная с яйцом	100	57-42	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	32-92	10,96	11,59	32,48	288,53	0,1	-	-	0,02	187,77	67,94	11,96	2,39
352	Кисель из свежемороженых 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	946	175-96	31,5	32,2	132,5	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	Аре.жкв/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 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	0,2
	Фрукты в ассортименте	100	29-30	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	70,0	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	Аре.жкв/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 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	100	29-30	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	400	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

Зав.производством                      Бухгалтер

ИП Заварзина О.А.  
 Цены проверены