



Согласовано
Директор школы № 23

1 день, Понедельник
18 марта 2024 г.
МЕНЮ



Утверждено
ИП
Хвостова Т.В.

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (штг)	22-40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64
15	Сыр порезанный	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)	29-40	5,27	5,17	33,32	255,09	0,17	12,9	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
693	Какао с молоком	200	26-32	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	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	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.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (штг)	22-40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,9	11,6	0,64
15	Сыр порезанный	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)	29-40	8,52	8,42	45,32	347,59	0,22	15,4	213	0,6	112,8	102,4	16,6	2,19
693	Какао с молоком	200	26-32	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	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	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	60	11-87	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,2	21,3	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/200 (205)	20-82	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2
251	Поджарка из свинины	50/40 (90)	60-37	10,64	9,51	5,15	165,19	0,09	11,6	245	0,33	42,4	137,8	32,17	0,39
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15-66	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	76,9	34,5	7,5	0,73
п/п	Сок фруктовый	200	40-00	-	-	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	12,8	59,3	14	1,73
	Итого	811	160-00	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385	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.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	100	19-81	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/250 (255)	23-86	3,0	4,68	13,78	127,3	0,07	4,0	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,9
251	Поджарка из свинины	50/50(100)	60-42	12,82	10,84	9,68	170,75	0,12	12,7	315	0,33	60,0	149,6	43,6	1,68
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18-79	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,1	43,4	9,5	0,84
п/п	Сок фруктовый	200	40-00	-	-	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	12,8	59,3	14	1,73
	Итого	941	174-16	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.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	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
п/п	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

Полдник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	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
п/п	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 Хвостова Т.В
Цены проверены



Согласовано
Директор школы М.

2 день. Вторник
19 марта 2024 г.
МЕНЮ



Утверждено
ИП

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	90	75-06	11,97	9,94	8,2	192,02	0,13	12,8	175	1,23	121,19	107,54	19,6	0,69
516	Макаронные изделия отварные	150	12-45	4,9	6,91	36,2	216,98	0,12	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73
686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	7-17	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,27	12,27	1,03
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	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	100	83-40	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	15,3	225	1,36	123,49	116,24	22,9	0,8
516	Макаронные изделия отварные	180	16-60	7,25	9,01	38,54	262,58	0,15	-	-	0,62	147,38	108,36	20,03	2,01
686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	7-17	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,27	12,27	1,03
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	6-38	2,7	3,45	28,98	140,1	0,06	-	-	0,52	13,8	52,2	19,8	0,66
	итого	550	113-55	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	24-56	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/200 (205)	22-77	3,61	4,07	10,58	86,9	0,08	4,75	-	0,17	83,18	66,58	5,4	0,23
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	72-54	10,39	9,31	4,21	161,98	0,07	7,45	245	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
508	Каша рисовая рассыпчатая	150	17-40	4,9	6,91	25,4	191,1	0,12	-	-	0,29	126,98	100,76	4,8	0,34
650	Напиток брусничный (из сиропа)	200	11-45	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	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	Углеводы, г	Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	40-93	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	26-30	5,49	4,99	13,16	116,04	0,09	7,75	-	0,17	93,46	77,18	10,4	0,5
431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	72-54	10,39	9,31	4,21	161,98	0,07	7,45	315	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
508	Каша рисовая рассыпчатая	180	20-88	7,33	8,0	37,52	269,3	0,18	-	-	0,29	147,53	120,91	15,8	2,17
650	Напиток брусничный (из сиропа)	200	11-45	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	991	183-38	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-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	40-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	1,0	10	0,2	-
413	Пицца «Школьная»	100	46-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,6	98	6,0	0,2	7,5
п/п	Фрукты в ассортименте	100	14-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,1	11	9	0,8	0,4
	Итого	400	100-00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,14	7	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-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	40-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	1,0	10	0,2	-
413	Пицца «Школьная»	100	46-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,6	98	6,0	0,2	7,5
п/п	Фрукты	100	14-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,1	11	9	0,8	0,4
	Итого	400	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	0,7	110	25,0	1,2	7,9
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630,0	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

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

Бухгалтер

ИП Хвостова Т.В.
Цены проверены



Согласовано
Директор школы № 30



3 день. Среда
20 марта 2024 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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	16-39	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
366	Запеканка из творога	150	60-56	14,2	19,05	32,57	331,9	0,26	1,88	155,4	1,82	239,68	221,98	35,17	0,57
п/п	Молоко сгущенное	40	17-81	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	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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	16-39	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
366	Запеканка из творога	200	80-75	17,45	22,3	44,57	424,4	0,31	4,38	205,4	1,82	264,68	246,98	47,67	2,07
п/п	Молоко сгущенное	40	17-81	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	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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	11-89	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/200 (210)	25-43	3,75	3,07	8,13	86,9	0,12	6,04	-	0,17	91,44	28,0	2,08	0,28
379	Поджарка рыбная	100	76-03	7,19	11,04	7,67	160,33	0,06	3,61	245	1,15	109,83	86,53	3,92	0,7
520	Картофельное пюре	150	27-45	8,6	6,09	20,01	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	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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	19-82	0,9	6,35	5,26	80,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	13,0	0,4
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/250 (260)	29-19	4,64	5,67	10,1	107,6	0,14	8,49	-	0,17	94,62	38,68	16,48	0,35
379	Поджарка рыбная	100	76-03	7,19	9,24	7,67	160,33	0,06	3,61	315	1,15	109,83	86,53	3,92	0,7
520	Картофельное пюре	180	32-94	11,72	7,3	32,74	251,39	0,15	3,3	-	0,15	165,9	120,3	8,1	2,39
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	946	177-18	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-Имг	С мг	Арет.жк в/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	84,0	97	9,0	0,2
424	Булка с сыром	100	37-00	1,5	2,5	20,1	81	0,02	-	30,0	0,45	10	2	7	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	18-00	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.жк в/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	37-00	2,8	3,8	24,9	118	0,04	1,0	50	0,45	20	12	12	0,8
п/п	Фрукты	100	18-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

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

ИП Хвостова Т.В
Цены проверены



4 день, Четверг
21 марта 2024 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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
14	Масло сливочное	10	15-00	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
15	Сыр порциан	20	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 пшеничная, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	40-98	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	16-97	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-32	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	535	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
14	Масло сливочное	10	15-00	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
15	Сыр порциан	20	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 пшеничная, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	40-98	11,66	3,49	48,37	292,48	0,25	15,69	185	1,64	91,98	94,45	18,92	2,46
685	Кофейный напиток с молоком	200	16-97	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	65	6-92	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	56,55	21,45	0,72
	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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	60	11-87	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)	24-26	3,44	3,94	6,88	94,0	0,05	9,24	-	0,24	138,41	53,0	26,2	0,46
454	Котлета по-хлыновски	90	71-51	9,43	9,51	4,46	143,79	0,18	2,97	245	0,89	123,59	118,86	18,6	0,35
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15-66	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	76,96	84,5	7,5	0,53
388	Напиток из свежемороженого ягод	200	25-42	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	811	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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	100	19-81	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	28-16	5,06	5,02	13,67	108,45	0,08	12,2	-	0,24	151,36	111,74	39,7	2,21
454	Котлета по-хлыновски	100	79-52	10,3	10,5	4,9	159,8	0,19	3,3	315	0,89	137,32	132,0	20,6	0,39
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18-79	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,14	43,4	9,5	0,84
388	Напиток из свежемороженого ягод	200	25-42	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	941	182-98	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Подлник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	75-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	25-00	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

Подлник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	75-00	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	25-00	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

ИП Хвостова Т.В.
Цены проверены



5 день. Пятница
22 марта 2024 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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg 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	91,8	23,1	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	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	67-20	13,83	13,09	18,46	220,9	0,14	14,73	225	1,31	135,49	135,59	17,74	0,4
508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5 (185)	28-38	5,67	6,15	30,89	247,65	0,15	-	-	0,54	135,96	85,73	24,08	2,09
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	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	56,55	21,45	0,72
	итого	550	105-61	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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
17	Огурец соленый с зеленым горошком	30/30 (60)	11-97	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,2	10,5	0,5
133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/200 (220)	38-15	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,42	71,6	18,4	0,2
436	Жаркое по-домашнему	50/200 (250)	86-36	16,08	18,38	37,07	360,91	0,24	2,96	245	0,46	230,17	189,16	25,2	0,69
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	836	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
17	Огурец соленый с зеленым горошком	50/50 (100)	19-95	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)	42-02	7,71	4,2	11,7	136,8	0,12	10,74	-	0,2	136,42	103,78	28,92	2,2
436	Жаркое по-домашнему	50/200 (250)	86-36	16,08	18,38	49,24	436,82	0,24	2,96	315	0,46	230,17	189,16	25,28	0,69
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	926	171-85	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Полдник 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	100	22-00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24	98	6	0,2
п/п	Сок фруктовый	200	40-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	150	38-00	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	100	22-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
п/п	Сок фруктовый	200	40-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты	150	38-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

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

ИП Хвостова Т.В
Цены проверены



Согласовано
Директор школы № 3

6 день. Суббота
23 марта 2024 г.
МЕНЮ



Утверждено
ИП

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	150/10 (160)	60-43	16,98	17,03	45,63	387,3	0,24	11,33	175	1,78	236,2	207,07	28,57	0,63
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	32-20	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	500	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	В-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	200/10 (210)	75-57	20,23	20,28	57,63	479,8	0,29	13,83	225	1,78	261,2	232,07	41,07	2,13
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	32-20	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	550	115-14	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
18	Салат из морской капусты	60	13-83	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	10/200 (210)	27-85	2,45	5,64	11,08	82,4	0,06	1,8	-	0,77	151,35	85,17	6,23	0,2
382	Рыба, запеченная с яйцом	100	52-18	8,14	6,6	7,45	154,26	0,15	11,41	245	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
147	Картофель запеченный по-деревенски	150	31-30	9,07	9,79	23,48	193,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	16,13	0,69
352	Кисель из свежемороженого ягод	200	23-56	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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
18	Салат из морской капусты	100	23-05	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	10/250 (260)	30-49	3,03	6,98	13,71	102,8	0,07	5,09	-	0,77	167,3	105,4	7,7	0,3
382	Рыба, запеченная с яйцом	100	52-18	8,14	6,6	7,45	154,26	0,15	11,41	315	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
147	Картофель запеченный по-деревенски	180	37-57	12,81	11,75	37,11	272,86	0,12	-	-	0,02	110,87	55,74	32,16	2,69
352	Кисель из свежемороженого ягод	200	23-56	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	178-13	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.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	40-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с картофелем	100	16-00	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	44-00	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	70,0	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-Имг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Сок фруктовый	200	40-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с картофелем	100	16-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
	Фрукты в ассортименте	100	44-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
	Итого	400	100-00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего			63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

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

ИП Хвостова Т.В
Цены проверены