

Согласовано
Директор школы №

1 день. Вторник 3 сентября 2024 г.

Утверждаю
ИП



МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (шт)	17,28	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 порциан	15	17,28	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)	51,79	8,52	8,42	33,32	255,09	0,17	12,96	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
693	Какао с молоком	200	28,33	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
п/п	Хлеб пшеничный поджаренный	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	120,00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (шт)	17,28	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 порциан	15	17,28	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)	51,79	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	28,33	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
п/п	Хлеб пшеничный поджаренный	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	120,00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокачанной капусты	60	14,07	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/200 (205)	21,34	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)	87,38	10,64	9,51	5,15	165,19	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	206,57	0,06	-	-	0,06	76,96	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 поджаренный	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	190,00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокачанной капусты	100	23,45	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)	24,51	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)	90,90	12,82	10,84	9,68	170,75	0,12	12,7	315	0,33	60,08	149,64	43,6	1,68
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,12	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,14	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 поджаренный	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	209,26	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	45,00	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	25,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	120,00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арет.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	45,00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	100	50,00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
п/п	Фрукты в ассортименте	100	25,00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	400	120,00	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

(Handwritten signature)

Согласовано
Директор школы № 39

2 день. Среда 4 сентября 2024 г.

ИП



МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	25.20	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
366	Запеканка из творога	150	71.48	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	17.81	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3.38	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный водированный	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	120.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	25.20	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
366	Запеканка из творога	200	95.31	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	17.81	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3.38	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
п/п	Хлеб пшеничный водированный	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	143.83	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
29	Салат из свежих овощей	60	23.92	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
132	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	5/200/5 (210)	30.09	3,44	3,94	6,88	94,0	0,05	1,6	-	0,24	138,41	53,0	5,23	0,22
374	Рыба, тушеная с овощами	100/25 (125)	91.05	8,99	10,43	16,04	198,65	0,13	8,05	245	1,08	94,46	61,53	22,77	0,76
520	Картофельное пюре	150	25.38	7,11	5,83	12,89	129,33	0,1	2,75	-	0,15	106,65	100,23	6,7	0,46
639	Компот из смеси сухофруктов	200	8.28	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,18
п/п	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
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	190.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
29	Салат из свежих овощей	100	36.98	0,9	6,35	5,26	80,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	13,0	0,4
132	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	5/250/5 (260)	34.08	5,36	5,02	13,67	108,45	0,08	4,05	-	0,24	151,36	63,68	19,63	0,29
374	Рыба, тушеная с овощами	100/25 (125)	91.05	8,99	10,43	16,04	198,65	0,13	8,05	315	1,08	94,46	61,53	22,77	0,76
520	Картофельное пюре	180	30.46	9,2	6,76	20,8	212,22	0,14	3,3	-	0,15	124,53	120,3	8,1	2,39
639	Компот из смеси сухофруктов	200	8.28	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,18
п/п	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
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	971	212.13	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/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	Булочка 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	38.00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	120.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Арег.жв/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	Булочка с сыром	100	37.00	2,8	3,8	24,9	118	0,04	1,0	50,0	0,45	20	12	12	0,8
п/п	Фрукты в ассортименте	100	38.00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	120.00	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 № 29

ИП



3 день, Четверг 5 сентября 2024 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кондитерское/мучное изделие	50	30.00	3,2	9,86	0,98	106,0	0,03	1,43	40	0,1	147,4	112,87	18,2	0,07
15	Сыр поршиями	20	22.68	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каша жидкая молочная манная (или пшеница, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	58.62	9,09	1,1	43,62	235,25	0,21	13,19	135	1,64	70,4	82,5	11,3	1,13
685	Чай с сахаром	200	3.38	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	1,13
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	575	120.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кондитерское/мучное изделие	50	30.00	3,2	9,86	0,98	106,0	0,03	1,43	40	0,1	147,4	112,87	18,2	0,07
15	Сыр поршиями	20	22.68	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каша жидкая молочная манная (или пшеница, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	58.62	11,66	3,49	48,37	292,8	0,25	15,69	185	1,64	91,98	94,45	18,92	2,46
685	Чай с сахаром	200	3.38	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	590	120.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	25.88	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	20/200 (220)	40.05	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,42	71,61	18,45	0,2
271	Котлета домашняя	90	71.61	9,86	8,36	4,46	143,79	0,11	3,37	245	0,35	109,16	67,79	15,52	0,21
516	Макаронные изделия отварные	150	12.72	4,9	6,91	23,35	128,78	0,12	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73
588	Соус томатный с овощами	50	2.30	1,3	4,8	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2
388	Напиток из свежемороженых ягод	200	26.16	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	876	190.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	43.13	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	20/250 (270)	44.01	4,85	3,2	11,7	136,8	0,07	10,74	-	0,2	127,64	94,88	28,92	2,2
271	Котлета домашняя	100	79.57	10,3	10,5	4,9	159,8	0,12	4,16	315	0,35	113,8	75,3	22,55	0,31
516	Макаронные изделия отварные	180	15.26	7,48	7,37	36,97	187,62	0,15	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73
588	Соус томатный с овощами	50	2.30	1,3	4,38	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2
388	Напиток из свежемороженых ягод	200	26.16	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	1006	221.71	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Подзавтрак 7-11 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	85.00	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	30,0	1,0	36	54,5	16,5	1,0
	Итого	400	120.00	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

Подзавтрак 12-18 лет															
№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	85.00	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	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50,0	1,0	46	43,5	21,5	1,6
	Итого	400	120.00	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 проварены

Согласовано

Директор школы №

4 день. Пятница 6 сентября 2024 г.

ИП

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	72.46	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	13,3	148	1,21	70,32	25,72	0,46	0,33
508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5 (155)	25.42	3,35	4,05	28,59	201,75	0,13	-	27,0	0,8	39,01	91,18	23,13	1,14
685	Кофейный напиток с молоком	200	17.33	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
n/n	Хлеб пшеничный водированный	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	120.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	72.46	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	15,8	148	1,21	70,42	25,72	0,46	0,33
508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5 (185)	28.95	5,67	6,15	30,89	247,65	0,15	-	77	0,64	55,96	91,73	23,16	2,25
685	Кофейный напиток с молоком	200	17.33	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
n/n	Хлеб пшеничный водированный	65	6.92	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	50,55	21,45	0,72
	Итого	550	125.66	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	60	18.32	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/200 (210)	30.33	3,75	3,07	8,13	86,9	0,12	6,04	-	0,2	91,44	28,0	2,08	0,28
436	Жаркое домашнему	50/200 (250)	117.47	16,08	18,38	37,07	360,91	0,24	2,96	245	0,46	230,17	189,16	25,28	0,69
705	Напиток из плодов шиповника	200	12.60	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
n/n	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/n	Хлеб ржано-пшеничный	56	5.96	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	826	190.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	100	27.77	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/250 (260)	34.02	7,71	4,2	11,7	107,6	0,12	10,74	-	0,2	136,42	103,78	28,92	2,2
436	Жаркое домашнему	50/200 (250)	117.47	16,08	18,38	49,24	466,02	0,24	2,96	315	0,46	230,17	189,16	25,28	0,69
705	Напиток из плодов шиповника	200	12.60	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
n/n	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/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	916	203.14	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	100	32.00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24	98	6	0,2
n/n	Сок фруктовый	200	40.00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/n	Фрукты в ассортименте	150	48.00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	120.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-1мг	С мг	Арег.эвк/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печеные с яблоком	100	32.00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90,0	0,8	34	108	11	0,8
n/n	Сок фруктовый	200	40.00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
n/n	Фрукты в ассортименте	150	48.00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	120.00	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 № 39

5 день, Суббота 7 сентября 2024 г.

ИП



МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Аргет.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	150/10 (160)	78.06	16,98	17,03	45,63	387,3	0,24	11,33	175	1,78	286,2	207,0	28,5	0,63
685	Чай с сахаром	200	3.38	0.07	0.02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	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	34.30	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	500	120.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Аргет.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	200/10 (210)	89.57	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	3.38	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	34.30	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	550	131.15	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Аргет.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокачанной капусты	60	14.07	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 говяжьей	10/200 (210)	28.75	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	80.95	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	30.70	9,07	9,79	23,48	193,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	16,13	0,69
352	Кисель из свежемороженой ягод	200	24.25	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	190.00	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	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Аргет.жв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из белокачанной капусты	100	23.45	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 говяжьей	10/250 (260)	31.12	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	80.95	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	36.76	12,81	11,75	37,11	272,86	0,12	-	-	0,02	110,87	55,74	32,16	2,69
352	Кисель из свежемороженой ягод	200	24.25	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	207.81	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3

Подзказк 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Аргет.жв/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 печенью	100	36.00	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	120.00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70,0	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего		430	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

Подзказк 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	В-Имг	С мг	Аргет.жв/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 печенью	100	36.00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90,0	0,8	34,0	108,0	11,0	0,8
	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	120.00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего		458,96	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