

Согласовано

Директор школы № 30

7 день, Понедельник 23 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-1мг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	17,81	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 порционными	15	22,68	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	46,70	5,72	5,75	38,15	278,39	0,18	12,9	163	0,73	90,1	86,17	7,44	0,8
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 йодированный	40	4,48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	555	120,00	19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	175,0	2,5	275,0	275	62,5	3,0

Завтрак 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	17,81	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 порционными	15	22,68	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	46,70	8,97	9,0	50,15	370,89	0,23	15,4	213,0	0,73	115,1	111,17	19,9	2,3
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 йодированный	40	4,48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	555	120,00	22,5	23,0	95,75	680,0/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эж в/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	15,2	21,3	11,3	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	5/200 /5 (210)	31-78	3,61	4,07	10,58	86,9	0,08	4,75	-	0,17	83,1	66,5	5,4	0,23
498	Котлета из птицы	90	64-20	8,55	2,72	7,67	162,16	0,06	7,25	245	1,42	114,82	92,4	18,6	0,46
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15-93	6,74	8,7	24,67	160,62	0,06	-	-	0,06	76,9	84,5	7,5	0,53
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
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	5-60	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	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,8	59,3	14	1,73
	Итого	866	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	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
29	Салат из свежих овощей	100	36-08	0,9	6,35	5,26	80,4	0,02	8,3	-	0,68	19,4	25,6	13,0	0,4
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	5/250 /5 (260)	36-10	5,49	4,99	13,16	116,04	0,09	7,75	-	0,17	93,4	77,1	10,4	0,5
498	Котлета из птицы	100	70-87	9,49	4,73	8,67	193,8	0,1	7,25	315	1,42	132,19	103,73	27,4	1,88
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	19-12	7,93	8,2	35,79	197,18	0,08	-	-	0,06	80,1	93,4	9,5	0,84
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
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	5-60	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	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,8	59,3	14	1,73
	Итого	996	216,34	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	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	45-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	100	44-00	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	31-00	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		430-00	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	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	45-00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	100	44-00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
	Фрукты в ассортименте	100	31-00	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		456-34	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

8 день. Вторник 24 сентября 2014 г.

Утверждено  
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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
462	Ежики из говядины тушеные в соусе	60/50 (110)	97-26	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	12,8	175	1,36	123,49	116,24	22,9	0,8
516	Макаронные изделия отварные	150	12-72	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	200/5 (205)	5-54	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	505	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
462	Ежики из говядины тушеные в соусе	60/50 (110)	97-26	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	12,8	175	1,36	123,49	116,24	22,9	0,8
516	Макаронные изделия отварные	150	12-72	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	200/5 (205)	5-54	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	505	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

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
23	Салат из свежих помидор	60	20-50	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/200 (205)	21-34	2,39	3,94	6,39	102,4	0,06	1,8	-	0,8	70,53	87,6	6,23	0,2
374	Рыба, тушеная с овощами	100/25 (125)	102-63	8,99	10,43	16,04	198,65	0,05	8,05	245	0,52	130,74	26,93	22,77	0,76
520	Картофельное пюре	150	25-38	7,94	6,0	12,89	129,35	0,17	2,55	-	0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
639	Компот из смеси сухофруктов	200	8-28	0,66	0,09	32,01	130,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-60	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	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	846	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
23	Салат из свежих помидор	100	34-71	0,9	6,06	6,08	71,0	0,03	8,4	-	0,68	18,26	24,8	18,0	0,3
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/250 (255)	24-51	3,5	4,68	13,78	127,3	0,07	4,0	-	0,8	95,0	97,5	10,3	0,9
374	Рыба, тушеная с овощами	100/25 (125)	102-63	8,99	10,43	16,04	198,65	0,05	8,05	315	0,52	130,74	26,93	22,77	0,76
520	Картофельное пюре	180	30-46	11,06	7,39	19,87	205,37	0,22	3,25	-	0,15	145,78	121,91	12,43	1,86
639	Компот из смеси сухофруктов	200	8-28	0,66	0,09	32,01	130,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-60	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	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	966	212-46	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	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/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	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		430-00	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	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/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	1,0	46	64,5	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		456-68	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 Хвостова Т.В  
Цены проверены!



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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
362	Пудинг из творога	150	72-09	10,85	12,26	17,01	265,36	0,23	1,88	155,4	1,5	240,83	198,18	26,75	0,23
p/p	Молоко густое	40	17-81	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3-38	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
p/p	Хлеб пшеничный йодированный	60	6-72	2,7	3,45	28,98	69,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
p/p	Мучные/кондитерские изделия	50	20-00	2,63	3,94	10,04	90,34	0,01	3,4	-	-	5,65	-	4,22	0,7
	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-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
362	Пудинг из творога	200	96-12	14,1	15,51	29,01	357,86	0,28	4,38	205,4	1,5	265,83	223,18	39,25	1,73
p/p	Молоко густое	40	17-81	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
685	Чай с сахаром	200	3-38	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
p/p	Хлеб пшеничный йодированный	60	6-72	2,7	3,45	28,98	69,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
p/p	Мучные/кондитерские изделия	50	20-00	2,63	3,94	10,04	90,34	0,01	3,4	-	-	5,65	-	4,22	0,7
	Итого	550	144-03	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	60	24-05	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)	30-33	3,75	3,07	5,13	86,9	0,12	6,04	-	0,17	91,44	28,0	2,08	0,28
443	Плов со свиной	50/200 (250)	111-15	16,1	17,22	41,93	379,68	0,17	3,36	245	1,5	246,22	230,66	40,92	0,81
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
p/p	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-60	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
p/p	Хлеб ржано-пшеничный	56	6-27	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	100	37-20	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3
148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/250 (260)	34-02	8,06	5,08	19,83	107,6	0,19	9,04	-	0,17	122,27	58,78	18,08	2,38
443	Плов со свиной	50/200 (250)	111-15	16,1	17,22	41,93	466,32	0,17	3,36	315	1,5	246,22	230,66	40,92	0,81
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
p/p	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-60	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
p/p	Хлеб ржано-пшеничный	56	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	916	206-84	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	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
424	Булка с сыром	100	37-00	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
p/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	52-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	500	120,00	7,7	7,9	33,5	235,0/10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
	Всего		430-00	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	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
424	Булка с сыром	100	37-00	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
p/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	52-00	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	500	120,00	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего		470-87	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 Хвостова Т.В  
Цены проверены



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	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый	200	62-79	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)	35-40	8,48	9,77	24,58	277,7	0,19	13,3	175	1,46	97,93	73,4	6,17	0,92
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
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого	610	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	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый	200	62-79	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)	41-05	11,73	13,02	36,58	370,2	0,24	15,8	225	1,46	122,93	98,4	18,6	2,42
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
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	4-48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого	620	125-65	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	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из свежей капусты с брусникой	60	16-64	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	10,57	0,5
137	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками говяжьей	10/200 (210)	23-36	3,44	3,94	4,8	103,3	0,03	5,24	-	0,1	95,19	35,0	4,42	0,4
269	Котлета «Особая»	90	99-24	9,43	9,51	4,46	143,79	0,18	2,97	245	0,48	123,59	118,86	18,6	0,35
330	Гороховое пюре	150	12-73	7,03	7,04	33,22	204,97	0,08	7,0	-	0,13	125,75	106,71	19,81	0,49
388	Напиток из свежемороженных 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	5-60	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	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	816	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	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
45	Салат из свежей капусты с брусникой	100	24-66	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,0	-	1,64	20,4	25,6	11	0,4
137	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками говяжьей	10/250 (260)	26-38	4,25	4,9	5,9	117,9	0,03	5,4	-	0,1	105,75	48,4	19,4	0,5
269	Котлета «Особая»	100	110-27	10,3	10,5	4,9	159,8	0,19	3,3	315	0,48	137,32	132,0	20,6	0,39
330	Гороховое пюре	180	15-28	9,38	10,05	47,47	266,82	0,13	7,0	-	0,13	125,75	106,71	19,8	2,55
388	Напиток из свежемороженных 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	5-66	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	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	946	214-68	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-Имг	С мг	Арг.эж 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 печенью	100	36-00	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	44-00	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		430-00	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-Имг	С мг	Арг.эж 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 печенью	100	36-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90,0	0,8	34	108	11	0,8
	Фрукты в ассортименте	150	44-00	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		460-33	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



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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	50/50 (100)	93-35	12,03	9,94	19,2	219,9	0,2	14,73	175	1,56	122,92	108,61	29,47	0,98
508	Каша рисовая рассыпчатая	150	17-67	4,9	6,91	25,4	191,1	0,05	-	-	0,29	126,98	100,76	4,8	0,34
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	50	5-60	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	50/50 (100)	93-35	12,03	9,94	19,2	219,9	0,2	14,73	175	1,56	122,92	108,61	29,47	0,98
508	Каша рисовая рассыпчатая	150	17-67	4,9	6,91	25,4	191,1	0,05	-	-	0,29	126,98	100,76	4,8	0,34
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	50	5-60	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	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

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	23-92	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
133	Суп картофельный с крупной гречневой с говядиной	5/200 (205)	22-54	3,75	3,07	8,13	96,9	0,04	6,04	-	0,17	91,44	28,0	2,08	0,28
438	Азу с говядиной	50/200 (250)	120-22	16,23	17,39	39,0	378,9	0,17	8,36	245	0,49	178,85	233,87	34,35	0,94
650	Напиток из сиропа (брусника)	200	11-45	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	7,0	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-60	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	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	884	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-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	36-98	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
133	Суп картофельный с крупной гречневой с говядиной	5/250 (255)	26-01	7,91	5,19	22,5	120,5	0,11	8,54	-	0,17	125,44	60,17	12,55	2,28
438	Азу с говядиной	50/200 (250)	120-22	16,23	17,39	39,0	456,52	0,17	8,36	315	0,49	178,85	233,87	34,35	0,94
650	Напиток из сиропа (брусника)	200	11-45	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	7,0	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-60	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	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	911	206,53	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-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg 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	40-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	7,0	1,0	10	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	40-00	6,2	5,4	3,8	80,2	0,02	4,2	-	0,2	20,0	65,5	7,5	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		430,00	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-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
410	Ватрушка с творогом	100	40-00	2,8	3,8	14,3	107	0,03	2,2	90	0,8	30	53,5	12,5	0,8
п/п	Сок фруктовый	200	40-00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	7,0	1,0	10	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	40-00	6,2	5,4	3,8	80,2	0,02	4,2	-	0,2	20,0	65,5	7,5	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		452,30	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 № 12  
 12 день, Суббота 28 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-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
226	Рыба отварная	100	76-03	5,53	8,1	13,84	195,65	0,12	10,5	175	1,7	66,58	20,12	9,67	1,0
224	Рагу овощное	150	21-04	8,3	6,09	29,91	174,75	0,1	2,8	-	0,15	38,25	79,33	6,7	0,25
685	Кофейный напиток с молоком	200	17-33	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	5-60	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	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-1мг	С мг	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
226	Рыба отварная	100	76-03	5,53	8,1	13,84	195,65	0,12	10,5	225	1,7	66,58	20,12	9,37	1,0
224	Рагу овощное	180	25-25	10,65	8,19	32,25	220,65	0,13	5,3	-	0,15	58,25	86,93	12,6	1,53
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
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	7-84	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,65	16,5	60,9	23,1	0,77
	Итого	550	126-45	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	60	24-05	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,3	11,3	0,3
133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/200 (220)	40-05	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,42	71,6	18,45	0,2
451	Шницель из свинины	90	66-04	6,79	9,29	8,25	163,92	0,15	2,9	245	1,08	96,65	35,8	6,58	0,15
534	Капуста тушеная	150	23-74	9,75	8,8	24,98	150,17	0,08	1,26	-	0,19	105,45	107,33	17,07	0,91
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	3,6	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-60	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	6-27	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	Арет.эк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
20	Салат из свежих огурцов	100	37-20	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3
133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/250 (270)	44-01	5,4	2,39	11,7	136,8	0,10	10,74	-	0,2	126,42	93,78	28,9	2,2
451	Шницель из свинины	100	73-38	7,3	9,29	9,2	182,1	0,16	3,0	315	1,08	96,65	35,8	6,58	0,25
534	Капуста тушеная	180	28-49	11,7	10,5	36,53	214,02	0,09	1,66	-	0,19	112,28	115,91	21,6	1,09
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	3,6	0,18
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5-60	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	6-27	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	956	219-20	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	Углеводы, г	Энергетическая ценность, 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	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	35-00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2	70	0,8	24	98	6	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	45-00	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		430-00	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-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	-	-	70	1,0	10	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	35-00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3	90	0,8	34	108	11	0,8
	Фрукты в ассортименте	150	45-00	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		465,65	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