



Составлено:
 Директор школы № 2
 Денис Новелеский 30 сентября 2021 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 | Арг.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 порцинами | 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) | 50,98 | 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 | 28,33 | 3,17 | 2,68 | 26,0 | 100,6 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,3 | 111,1 | 25,56 | 1,0 |
| 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 |
| | 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-1мг | С мг | Арг.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 порцинами | 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) | 50,98 | 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 | 28,33 | 3,17 | 2,68 | 26,0 | 100,6 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,3 | 111,1 | 25,56 | 1,0 |
| 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 |
| | 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-1мг | С мг | Арг.эж в/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 | 15,2 | 21,3 | 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) | 86,79 | 10,64 | 9,51 | 5,15 | 165,19 | 0,09 | 11,6 | 245 | 0,33 | 42,4 | 137,66 | 32,17 | 0,39 |
| 508 | Каша гречневая рассычатая | 150 | 15,93 | 6,74 | 8,7 | 30,67 | 206,57 | 0,06 | - | - | 0,06 | 76,9 | 34,5 | 7,5 | 0,73 |
| p/p | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| 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 | 12,8 | 59,3 | 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-1мг | С мг | Арг.эж в/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) | 90,31 | 12,82 | 10,84 | 9,68 | 170,75 | 0,12 | 12,7 | 315 | 0,33 | 60,8 | 149,64 | 43,6 | 1,68 |
| 508 | Каша гречневая рассычатая | 180 | 19,12 | 8,27 | 9,93 | 39,7 | 276,27 | 0,08 | - | - | 0,06 | 80,1 | 43,4 | 9,5 | 0,84 |
| p/p | Сок фруктовый | 200 | 40,00 | - | - | 20,2 | 84,8 | 0,09 | 0,6 | - | - | 70 | 1,0 | 10 | 0,2 |
| 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 | 12,8 | 59,3 | 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-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|-------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| p/p | 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 | 40,00 | 1,5 | 2,5 | 21,7 | 70 | 0,04 | 1,2 | 30 | 0,8 | 20 | 43,5 | 7,5 | 0,2 |
| p/p | Фрукты в ассортименте | 100 | 35,00 | 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-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|-------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| p/p | 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 | 40,00 | 2,8 | 3,8 | 26,5 | 107 | 0,06 | 2,2 | 50 | 0,8 | 30 | 53,5 | 12,5 | 0,8 |
| p/p | Фрукты в ассортименте | 100 | 35,00 | 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
 Свобольный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В.
 Цены прова...



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 | Арг.эк в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 451 | Котлета «школьная» | 90 | 93,84 | 10,67 | 5,14 | 3,5 | 131,72 | 0,12 | 12,2 | 175 | 1,24 | 120,79 | 91,34 | 15,4 | 0,49 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 50 | 5,60 | 2,25 | 2,88 | 24,15 | 116,5 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого | 545 | 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 | Арг.эк в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|-----------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|------|--------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 451 | Котлета «школьная» | 100 | 104,27 | 11,12 | 6,14 | 8,33 | 155,02 | 0,13 | 14,9 | 225 | 1,34 | 123,09 | 100,24 | 18,7 | 0,6 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 16,96 | 7,25 | 9,01 | 38,54 | 262,58 | 0,15 | - | - | 0,62 | 147,38 | 108,36 | 20,03 | 2,01 |
| 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 |
| 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 | 60 | 6,72 | 2,7 | 3,45 | 28,98 | 140,1 | 0,06 | - | - | 0,52 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| | Итого | 595 | 135,79 | 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 | Арг.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 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем с говяжьей со сметаной | 5/200 /5 (210) | 31,78 | 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) | 93,18 | 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 | 17,67 | 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 | 5,60 | 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 | 59,34 | 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 | 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 | Арг.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 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем с говяжьей со сметаной | 5/250 /5 (260) | 36,10 | 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) | 93,18 | 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 | 21,20 | 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 | 5,60 | 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 | 59,34 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 996 | 211,00 | 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 | Арг.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 |
| 413 | Пицца «Школьная» | 100 | 46,00 | 7,3 | 7,5 | 9,5 | 103,2 | 0,01 | 2,0 | 70 | 0,8 | 24 | 98 | 6,0 | 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 | 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-1мг | С мг | Арг.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 |
| 413 | Пицца «Школьная» | 100 | 46,00 | 8,6 | 8,8 | 14,3 | 140,2 | 0,03 | 3,0 | 90 | 0,8 | 34 | 108 | 11,0 | 0,8 |
| 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 | 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
Свобольный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В
Цены проверены



Утверждаю
ИП



МЕНЮ

Завтрак 7-14 лет

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | В-Имг | С мг | Арет.эк в/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 | 71,37 | 14,2 | 19,05 | 32,57 | 331,9 | 0,26 | 1,88 | 155,4 | 1,82 | 239,6 | 221,9 | 35,17 | 0,57 |
| п/п | Молоко густое | 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 йодированный | 20 | 2,24 | 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 | Арет.эк в/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 | 95,16 | 17,45 | 22,3 | 44,57 | 424,4 | 0,31 | 4,38 | 205,4 | 1,82 | 264,8 | 246,98 | 47,67 | 2,07 |
| п/п | Молоко густое | 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 йодированный | 20 | 2,24 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,6 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого | 560 | 143,79 | 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.эк 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 |
| 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 | 138,8 | 53,0 | 5,23 | 0,22 |
| 374 | Рыба, тушеная с овощами | 100/25 (125) | 90,46 | 8,99 | 10,43 | 16,04 | 198,65 | 0,13 | 8,05 | 245 | 1,08 | 94,4 | 61,5 | 22,77 | 0,76 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 25,38 | 7,11 | 5,83 | 12,89 | 129,33 | 0,1 | 2,75 | - | 0,15 | 106,6 | 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 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 | 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 | Арет.эк в/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 | 19,4 | 25,6 | 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 | 63,6 | 19,6 | 0,29 |
| 374 | Рыба, тушеная с овощами | 100/25 (125) | 90,46 | 8,99 | 10,43 | 16,04 | 198,65 | 0,13 | 8,05 | 315 | 1,08 | 94,4 | 61,5 | 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 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 | 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 | Арет.эк 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 | 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 | 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 | Арет.эк 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 | 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 | 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



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 |
|------|--|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 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 | 112,8 | 18,2 | 0,07 |
| 15 | Сыр поршиками | 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 ячменная молочная манная (или пшеничная, или геркулесовая) с маслом сливочным | 250/5 (255) | 58,34 | 9,09 | 1,1 | 43,62 | 235,25 | 0,21 | 13,1 | 135 | 1,64 | 70,43 | 82,5 | 11,37 | 1,13 |
| 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 | 50 | 5,60 | 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 | Арет.эк в/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 | 112,8 | 18,2 | 0,07 |
| 15 | Сыр поршиками | 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 ячменная молочная манная (или пшеничная, или геркулесовая) с маслом сливочным | 250/5 (255) | 58,34 | 11,66 | 3,49 | 48,37 | 292,8 | 0,25 | 15,6 | 185 | 1,64 | 91,9 | 94,4 | 18,9 | 2,46 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,1 | 11,7 | 1,13 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 65 | 7,28 | 2,93 | 3,74 | 31,4 | 151,45 | 0,06 | - | - | 0,65 | 14,9 | 56,5 | 21,4 | 0,72 |
| | итого | 590 | 121,68 | 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 |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|------|---------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 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 | 15,2 | 21,3 | 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 | 102,4 | 71,6 | 18,45 | 0,2 |
| 271 | Котлета домашняя | 90 | 71,02 | 9,86 | 8,36 | 4,46 | 143,79 | 0,11 | 3,37 | 245 | 0,35 | 109,6 | 67,7 | 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 | 5,60 | 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 | 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 | Арет.эк в/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 | 10,7 | - | 0,2 | 127,6 | 94,8 | 28,9 | 2,2 |
| 271 | Котлета домашняя | 100 | 78,91 | 10,3 | 10,5 | 4,9 | 159,8 | 0,12 | 4,16 | 315 | 0,35 | 113,8 | 75,3 | 22,5 | 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 | 14,1 | 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 | 5,60 | 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 | 1006 | 221,64 | 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 | 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 |

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 | 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 проверены



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 |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|------|---------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 293 | Птица запеченная (голень куриная) | 100 | 72,21 | 10,73 | 10,4 | 17,61 | 180,3 | 0,11 | 13,3 | 148 | 1,21 | 70,42 | 25,72 | 0,46 | 0,33 |
| 508 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/5 (155) | 25,42 | 3,35 | 4,08 | 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 йодированный | 45 | 5,04 | 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 | Арет.эк в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|------|---------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 293 | Птица запеченная (голень куриная) | 100 | 72,21 | 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 | 6,18 | 30,89 | 247,65 | 0,15 | - | 77 | 0,64 | 55,96 | 91,73 | 23,13 | 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 йодированный | 65 | 7,28 | 2,93 | 3,74 | 31,4 | 151,45 | 0,06 | - | - | 0,65 | 14,95 | 50,55 | 21,45 | 0,72 |
| | Итого | 550 | 125,77 | 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 |
|------|------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|------|---------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 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 | 3,55 | 2,08 | 9,5 | 86,9 | 0,12 | 6,04 | - | 0,2 | 91,44 | 28,0 | 2,08 | 0,28 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 50/200 (250) | 116,88 | 16,08 | 18,38 | 37,07 | 385,5 | 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 йодированный | 50 | 5,60 | 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 | 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 |
|------|------------------------------------|----------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|-------|---------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 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 по-домашнему | 50/200 (250) | 116,88 | 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 йодированный | 50 | 5,60 | 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 | 6,27 | 4,14 | 0,67 | 22,12 | 102,98 | 0,05 | - | - | 0,5 | 12,88 | 59,36 | 14 | 1,73 |
| | Итого | 916 | | 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 |
|------|---------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|-------------------------------|-------|------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 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 |

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 |
|------|---------------------------|----------------|--------|----------|----------|-------------|-------------------------------|-------|------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 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 № 4
 6 день, Суббота 5 октября 2024 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 | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| | Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным | 150/10 (160) | 77,84 | 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 | 3,38 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,27 | - | - | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 1,13 |
| п/п | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 4,48 | 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-1мг | С мг | Арг.эж в/сут | Д мкг | Са мг | Р мг | Mg мг | Fe мг |
|------|---|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| 395 | Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным | 200/10 (210) | 98,62 | 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 | 4,48 | 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 | 140,78 | 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 | Арг.эж в/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 говядиной | 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 | 80,36 | 8,14 | 6,6 | 7,45 | 154,26 | 0,15 | 11,41 | 245 | 0,2 | 56,2 | 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 | 5,60 | 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 | Арг.эж в/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 говядиной | 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 | 80,36 | 8,14 | 6,6 | 7,45 | 154,26 | 0,15 | 11,41 | 315 | 0,2 | 56,2 | 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 | 55,76 | 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 | 5,60 | 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 | 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 |

Подник 7-11 лет:

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда, г | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | В-1мг | 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 | 24,0 | 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 | | | 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 | 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 | 34,0 | 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 | | | 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