

Согласовано

Директор школы № 29

1 день, Понедельник 25 ноября 2024 г.

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.ж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	24,30	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 порцирами	20	21,73	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 шпена с маслом сливочным	250/6 (256)	38,86	5,27	5,17	33,32	255,09	0,17	12,96	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
693	Какао с молоком	200	29,51	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,60	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	566	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	Аргет.ж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
337	Яйцо вареное	45 (1шт)	24,30	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 порцирами	20	21,73	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 шпена с маслом сливочным	250/6 (256)	38,86	5,27	5,17	33,32	255,09	0,17	12,96	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
693	Какао с молоком	200	29,51	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,60	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	566	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	Аргет.ж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	60	12,79	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)	23,25	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)	84,33	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	17,76	6,74	8,7	30,67	206,57	0,06	-	-	0,06	76,9	34,5	7,5	0,73
п/п	Сок фруктовый	200	40,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,60	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	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	Аргет.ж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
67	Винегрет овощной	100	21,32	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)	26,85	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)	84,85	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	21,31	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 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	941	206,20	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-Имг	С мг	Аргет.ж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	31,00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	100	55,00	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	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-Имг	С мг	Аргет.ж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кефир	200	31,00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
410	Ватрушка с творогом	100	55,00	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	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

Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В.
Цены проверены

Согласовано
Директор школы №

2 день, Вторник 26 ноября 2024 г.

Завтрак 7-11 лет

МЕНЮ

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	90	92,01	10,67	5,14	3,5	131,72	0,12	12,2	175	124	120,7	91,34	15,4	0,49
516	Макаронные изделия отварные	150	14,55	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
451	Котлета «школьная»	100	102,23	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	17,46	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	134,25	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	17,63	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	5/200 /5 (210)	31,10	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)	98,45	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	19,50	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	59,36	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	87,5	4,2

Обед 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	29,38	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	5/250 /5 (260)	35,99	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)	98,45	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	23,40	7,33	8,0	37,52	269,3	0,18	-	-	0,29	147,2	120,2	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	59,36	14	1,73
	Итого	996	210,54	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.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
413	Пицца «Школьная»	100	56,00	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	24,00	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	Энерг. Ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.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
413	Пицца «Школьная»	100	56,00	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	24,00	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
Свободный выбор блюд и буфетной продукции, согласно прейскуранта

ИП Хвостова Т.В.
Цены проверены

Согласовано

Директор школы №

3 день, Среда 27 ноября 2024 г.

Завтрак 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	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	68,34	14,2	19,05	32,57	331,9	0,26	1,88	155,4	1,82	239,68	221,9	35,17	0,57
п/п	Молоко стуженное	40	20,84	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	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Фрукты в ассортименте	100	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	91,12	17,45	22,3	44,57	424,4	0,31	4,38	205,4	1,82	264,98	246,7	47,6	2,07
п/п	Молоко стуженное	40	20,84	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	142,78	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	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
30	Салат из лобы	60	15,11	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)	33,53	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)	95,64	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	25,57	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 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	59,38	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	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
30	Салат из лобы	100	25,18	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)	39,03	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)	95,64	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	30,69	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	12,88	59,38	14	1,73
	Итого	971	210,69	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	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	45,00	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2
424	Булка с сыром	50	33,00	1,5	2,5	20,1	81	0,02	-	30,0	0,45	10	2	7	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	100	42,00	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

Подлник 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность Ккал	В-Имг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	45,00	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2
424	Булка с сыром	50	33,00	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	42,00	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



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	Кондитерское/мучное изделие	50	57,62	3,2	9,86	0,98	106,0	0,03	1,43	40	0,1	147,47	112,87	18,2	0,07
15	Сыр поршиями	20	21,73	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каша жидкая молочная манная (или пшенная, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	31,67	9,09	1,1	43,62	235,25	0,21	13,19	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-Имг	С мг	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Кондитерское /мучное изделие	50	57,62	3,2	9,86	0,98	106,0	0,03	1,43	40	0,1	147,47	112,87	18,2	0,07
15	Сыр поршиями	20	21,73	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
181	Каша жидкая молочная манная (или пшенная, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	31,67	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	7,28	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	56,55	21,45	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-Имг	С мг	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
35	Салат «степной» с зеленым горошком	60	13,16	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 крупой рисовой с сайрой	20/200 (220)	42,81	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	80,15	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	14,55	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 свежемороженого ягод	200	25,16	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	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-Имг	С мг	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
35	Салат «степной» с зеленым горошком	100	21,94	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 крупой рисовой с сайрой	20/250 (270)	47,27	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	89,05	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	17,46	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 свежемороженого ягод	200	25,16	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	1006	215,05	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	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	55,00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	37,00	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30,0	1,0	36	54,5	16,5	1,0
п/п	Фрукты в ассортименте	100	28,00	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	Арг.эж в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	55,00	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
406	Пирожки печеные с капустой	100	37,00	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50,0	1,0	46	43,5	21,5	1,6
п/п	Фрукты в ассортименте	100	28,00	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



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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	68,04	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 рассычатая с маслом сливочным	150/5 (155)	29,00	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	17,92	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	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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
293	Птица запеченная (голень куриная)	100	68,04	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 рассычатая с маслом сливочным	180/5 (185)	32,90	5,67	6,18	30,89	247,65	0,15	-	77	0,64	55,96	91,73	23,16	2,25
685	Кофейный напиток с молоком	200	17,92	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	65	7,28	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	50,5	21,4	0,72
	Итого	550	126,14	22,5	23,0	95,75	680,0/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5

Обед 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	В-1мг	С мг	Арет.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	60	8,58	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)	26,57	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)	130,38	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
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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
46	Салат из свежей капусты со свеклой	100	14,30	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)	30,62	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)	130,38	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
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	916	199,77	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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печенье с яблоком	100	40,00	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24	98	6	0,2
п/п	Сок фруктовый	200	40,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	150	40,00	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.жк в/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
406	Пирожки печенье с яблоком	100	40,00	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90,0	0,8	34	108	11	0,8
п/п	Сок фруктовый	200	40,00	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
п/п	Фрукты в ассортименте	150	40,00	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 №

6 лет, Суббота 30 ноября 2024 г.

МЕНЮ

Завтрак 7-11 лет

Table with 15 columns: № ТК, Наименование блюда, Выход блюда, Цена, Белки, Жиры, Углеводы, Энергетическая ценность, В-Имг, С мг, Аргет.жк в/сут, Д мкг, Са мг, Р мг, Mg мг, Fe мг. Rows include: Вареники с творогом, Чай с сахаром, Хлеб пшеничный йодированный, Фрукты в ассортименте, Итого.

Завтрак 12-18 лет

Table with 15 columns: № ТК, Наименование блюда, Выход блюда, Цена, Белки, Жиры, Углеводы, Энергетическая ценность, В-Имг, С мг, Аргет.жк в/сут, Д мкг, Са мг, Р мг, Mg мг, Fe мг. Rows include: Вареники с творогом, Чай с сахаром, Хлеб пшеничный йодированный, Фрукты в ассортименте, Итого.

Обед 7-11 лет

Table with 15 columns: № ТК, Наименование блюда, Выход блюда, Цена, Белки, Жиры, Углеводы, Энергетическая ценность, В-Имг, С мг, Аргет.жк в/сут, Д мкг, Са мг, Р мг, Mg мг, Fe мг. Rows include: Салат из морской капусты, Щи из свежей капусты с картофелем, Рыба, запеченная с яйцом, Картофель запеченный, Кисель из свежемороженой ягод, Хлеб пшеничный йодированный, Хлеб ржано-пшеничный, Итого.

Обед 12-18 лет

Table with 15 columns: № ТК, Наименование блюда, Выход блюда, Цена, Белки, Жиры, Углеводы, Энергетическая ценность, В-Имг, С мг, Аргет.жк в/сут, Д мкг, Са мг, Р мг, Mg мг, Fe мг. Rows include: Салат из морской капусты, Щи из свежей капусты с картофелем, Рыба, запеченная с яйцом, Картофель запеченный, Кисель из свежемороженой ягод, Хлеб пшеничный йодированный, Хлеб ржано-пшеничный, Итого.

Полдник 7-11 лет

Table with 15 columns: № ТК, Наименование блюда, Выход блюда, Цена, Белки, Жиры, Углеводы, Энергетическая ценность, В-Имг, С мг, Аргет.жк в/сут, Д мкг, Са мг, Р мг, Mg мг, Fe мг. Rows include: Сок фруктовый, Пирожки печеные с печенью, Фрукты в ассортименте, Итого, Всего.

Полдник 12-18 лет

Table with 15 columns: № ТК, Наименование блюда, Выход блюда, Цена, Белки, Жиры, Углеводы, Энергетическая ценность, В-Имг, С мг, Аргет.жк в/сут, Д мкг, Са мг, Р мг, Mg мг, Fe мг. Rows include: Сок фруктовый, Пирожки печеные с печенью, Фрукты в ассортименте, Итого, Всего.

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

Бухгалтер

ИП Хвостова Т.В. Цены проверены