



Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 1

01 " 04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИТГАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	11,47	21,45	10,99	283,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*	100	0,4	0,4	9,8	47
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Завтрак	635	18,55	27,23	68,29	595,98
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства)	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль)	250	8,75	10,42	12,22	177,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая)	180	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	820	22,34	20,68	96,87	666,03
Итого за день	1 455	40,89	47,91	165,16	1262,01

Зав. производством

ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ № 149

Степанова Е. В.

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 2

02.04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,1	7,5	8,9	123,5
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	10			6,2	25
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	680	15,04	16,48	59	447,2
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые)	60	0,6	3,12	1,5	36,48
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Морковь, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	100	10,23	11,2	15,6	204,12
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,6	4,6	37,7	206
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
Итого за Обед	815	26,56	24,63	139,7	887,09
Итого за день	1 495	41,6	41,11	198,7	1334,29

Зав. производством

ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ № 143

СТЕПАНОВА

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 3

03 " 04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Сыр, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150/10	7,72	7,61	30,87	224,08
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Завтрак	655	16,92	16,59	85,91	564,65
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	60	0,12	1,44	6,9	41,04
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/15/10	4,26	7,3	9,72	121,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Картофель очищенный, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250	28,17	26,83	22,33	443,33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,04	0,09	16,38	65,7
Итого за Обед	805	36,94	37,44	92,9	855,6
Итого за день	1 460	53,86	54,03	178,81	1420,25

Зав. производством

Директор

ГБОУ СОШ № 149

СТЕПАНОВА Е. В.

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 4



04.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (собственного производства) И ВАРЕНЬЕМ*	150/20	22,58	15,27	45,66	410,32
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200/5	0,3	0,09	16	66,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*	100	0,4	0,3	10,3	47
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	700	30,25	21,3	91,14	679,21
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие)	60	0,43	3,06	1,5	35,4
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ (Цыпленок бройлер, Яйцо, Батон, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	200/15	2,15	0,45	12,09	61,16
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	15	19,8	11,8	286
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное)	150	2,4	5,8	19	137,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	815	25,33	31,09	102,56	792,69
Итого за день	1 515	55,58	52,39	193,7	1471,9

Зав. производством _____

ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ № 140

СТЕЛАНОВА Е. В.

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 5

05.04

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,69	3,15	18,9	118,8
ИЛИ ЧАЙ*					
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
ЗЕФИР	40	0,3		29	117,2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУШАЯ СВЕЖАЯ*					
Итого за Завтрак	510	14,33	14,84	94,57	571,58
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	60	0,12	1,44	5,16	34,08
СУП РЫБНЫЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль)	200	4,96	2,66	19,2	120,54
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" собственного производства)	240	17,54	20,3	36,64	399,5
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОТВАРНЫМ РИСОМ*	100 150				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,04	0,09	16,38	65,7
Итого за Обед	770	27,01	26,27	114,95	803,95
Итого за день	1 280	41,34	41,11	209,52	1375,53

Зав. производством _____

ДИРЕКТОР

СВОУ СОШ № 140

СТЕЛАНОВА

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 1

08 " 04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	11,47	21,45	10,99	283,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	655	19,11	27,57	54,19	545,18
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства)	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	250	14,33	10,5	20,33	233,17
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,04	0,09	16,38	65,7
Итого за Обед	820	27,76	20,65	93,46	671,92
Итого за день	1 475	46,87	48,22	147,65	1217,1

Зав. производством

Директор

ГБОУ СОШ № 148

Калининского района

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 3

10 " 04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (собственного производства) И ВАРЕНЬЕМ*	150/20	22,58	15,27	45,66	410,32
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
Итого за Завтрак	505	26,37	19,9	81,18	611,61
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	60	0,12	1,44	6,9	41,04
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	9,2	7,2	5,8	124,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая)	180	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	795	23,74	19,77	125,2	774,27
Итого за день	1 300	50,11	39,67	206,38	1385,88

Зав. производством _____

Директор

ГБОУ СОШ № 149

Степанова Е. В.

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 4

11 " 04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Сыр, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150/5	6,57	6,13	30,87	205,91
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49
ЗЕФИР	40	0,3		29	117,2
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	705	14,51	12,15	103,77	585,48
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	60	0,96	3,06	4,62	49,8
СУП РЫБНЫЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	200	4,96	2,66	19,2	120,54
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль, ПФ ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ собственного производства)	100	10,29	13,25	12,99	210,52
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное)	150	2,4	5,8	19	137,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	800	23,96	26,75	113,98	790,99
Итого за день	1 505	38,47	38,9	217,75	1376,47

Зав. производством

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА

Директор

ГБОУ СОШ № 149

Степанова Е. В.





Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 5

12. 04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150/5	5,65	7,05	24,45	183,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,69	3,15	18,9	118,8
ИЛИ ЧАЙ*					
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Завтрак	650	18,85	18,66	84,13	583,31
Обед					
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ" (Картофель очищенный, Петрушка свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Помидоры свежие)	60	0,82	2,41	4,03	41,03
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/15/10	4,26	7,3	9,72	121,4
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (Яйцо, Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	14,52	18,2	8,55	250,98
РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	150	3,7	6,3	32,8	203
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,04	0,09	16,38	65,7
Итого за Обед	805	27,69	36,08	109,05	866,24
Итого за день	1 455	46,54	54,74	193,18	1449,55

Зав. производством

Директор

ГБОУ СОШ № 14

Степанова Е. В.

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





ООО "Альфа-Провиант"



Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 1

15.04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИТ ГАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	11,47	21,45	10,99	283,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*	100	0,4	0,4	9,8	47
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Завтрак	635	18,55	27,23	68,29	595,98
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства)	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль)	250	8,75	10,42	12,22	177,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая)	180	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	820	22,34	20,68	96,87	666,03
Итого за день	1 455	40,89	47,91	165,16	1262,01

Зав. производством

Директор

СВОУ СОШ № 140

СТЕРИЛИЗОВАНО

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 2



16.04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,1	7,5	8,9	123,5
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*	10			6,2	25
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49
ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*	100	0,4	0,3	10,3	47
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	680	15,04	16,48	59	447,2
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые)	60	0,6	3,12	1,5	36,48
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Морковь, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	100	10,23	11,2	15,6	204,12
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,6	4,6	37,7	206
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
Итого за Обед	815	26,56	24,63	139,7	887,09
Итого за день	1 495	41,6	41,11	198,7	1334,29

Зав. производством

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА

Директор

ГБОУ СОШ № 145

СТЕВАНОВА Е. В.





Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 3

17.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Сыр, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150/10	7,72	7,61	30,87	224,08
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Завтрак	655	16,92	16,59	85,91	564,65
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	60	0,12	1,44	6,9	41,04
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/15/10	4,26	7,3	9,72	121,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Картофель очищенный, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250	28,17	26,83	22,33	443,33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,04	0,09	16,38	65,7
Итого за Обед	805	36,94	37,44	92,9	855,6
Итого за день	1 460	53,86	54,03	178,81	1420,25

Зав. производством

Директор

ГБОУ СОШ № 149

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 4

18.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные)	150/20	22,58	15,27	45,66	410,32
ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (собственного производства) И ВАРЕНЬЕМ*					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200/5	0,3	0,09	16	66,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	700	30,25	21,3	91,14	679,21
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие)	60	0,43	3,06	1,5	35,4
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ (Цыпленок бройлер, Яйцо, Батон, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	200/15	2,15	0,45	12,09	61,16
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	15	19,8	11,8	286
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное)	150	2,4	5,8	19	137,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	815	25,33	31,09	102,56	792,69
Итого за день	1 515	55,58	52,39	193,7	1471,9

Зав. производством

Директор

ГБОУ СОШ № 149

СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





ООО "Альфа-Провиант"

Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 5

19.04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,69	3,15	18,9	118,8
ИЛИ ЧАЙ*					
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
ЗЕФИР	40	0,3		29	117,2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУШАЯ СВЕЖАЯ*					
Итого за Завтрак	510	14,33	14,84	94,57	571,58
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	60	0,12	1,44	5,16	34,08
СУП РЫБНЫЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	200	4,96	2,66	19,2	120,54
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, ПФ ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" собственного производства)	240	17,54	20,3	36,64	399,5
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОТВАРНЫМ РИСОМ*	100 150				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,04	0,09	16,38	65,7
Итого за Обед	770	27,01	26,27	114,95	803,95
Итого за день	1 280	41,34	41,11	209,52	1375,53

Зав. производством

Директор

ГБОУ СОШ № 149

Степанов Е. В.

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 1

22.04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	11,47	21,45	10,99	283,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	655	19,11	27,57	54,19	545,18
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства)	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	250	14,33	10,5	20,33	233,17
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,04	0,09	16,38	65,7
Итого за Обед	820	27,76	20,65	93,46	671,92
Итого за день	1 475	46,87	48,22	147,65	1217,1

Зав. производством _____

ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ № 149

ТЕЛ: 491-11-11

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 2

23.04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,1	7,5	8,9	123,5
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*	10			6,2	25
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49
ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*	100	0,4	0,3	10,3	47
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Завтрак	660	14,48	16,14	73,1	498
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые)	60	0,6	3,12	1,5	36,48
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль)	200/15/10	4,18	7,3	6,44	109,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (Томат - паста, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	250	21,44	17,98	60,2	489,16
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
Итого за Обед	825	31,58	30,36	126,31	907,23
Итого за день	1 485	46,06	46,5	199,41	1405,23

Зав. производством

ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ № 149

ТЕЛОВА Е. В.

КОПИЯ ВЕРНА

* - По желанию ребенка





Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 3

24 " 04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (собственного производства) И ВАРЕНЬЕМ*	150/20	22,58	15,27	45,66	410,32
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
Итого за Завтрак	505	26,37	19,9	81,18	611,61
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	60	0,12	1,44	6,9	41,04
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (Батон, ФИЛЕ цып.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	9,2	7,2	5,8	124,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая)	180	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	795	23,74	19,77	125,2	774,27
Итого за день	1 300	50,11	39,67	206,38	1385,88

Зав. производством

Директор

ГБОУ СОШ № 149

Территориальный отдел

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 4

25.04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Сыр, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150/5	6,57	6,13	30,87	205,91
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49
ЗЕФИР	40	0,3		29	117,2
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	705	14,51	12,15	103,77	585,48
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	60	0,96	3,06	4,62	49,8
СУП РЫБНЫЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	200	4,96	2,66	19,2	120,54
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль, ПФ ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ собственного производства)	100	10,29	13,25	12,99	210,52
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное)	150	2,4	5,8	19	137,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	800	23,96	26,75	113,98	790,99
Итого за день	1 505	38,47	38,9	217,75	1376,47

Зав. производством

ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ № 149

СТЕЛАНОВА Е. В.

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





ООО "Альфа-Провиант"

Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 5

26 " 04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150/5	5,65	7,05	24,45	183,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,69	3,15	18,9	118,8
ИЛИ ЧАЙ*					
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Завтрак	650	18,85	18,66	84,13	583,31
Обед					
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ" (Картофель очищенный, Петрушка свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Помидоры свежие)	60	0,82	2,41	4,03	41,03
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/15/10	4,26	7,3	9,72	121,4
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (Яйцо, Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	14,52	18,2	8,55	250,98
РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	150	3,7	6,3	32,8	203
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,04	0,09	16,38	65,7
Итого за Обед	805	27,69	36,08	109,05	866,24
Итого за день	1 455	46,54	54,74	193,18	1449,55

Зав. производством

ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ

СТЕПАНОВ А

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА





Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 6

27.04 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (Молоко, Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	1,98	3,42	20,07	118,8
ИЛИ ЧАЙ*					
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8
Итого за Завтрак	580	18	16,81	95	605,98
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	60	0,72	3,18	1,74	38,46
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль)	200/15/10	4,34	7,38	8,52	118,2
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (Яйцо, Морковь очищенная, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Соль)	100	9,39	6,4	26,13	199,56
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	825	22,9	24,34	114,86	769,55
Итого за день	1 405	40,9	41,15	209,86	1375,53

Зав. производством

Директор

ГБОУ СОШ № 148

Степанова Е. В.

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА

