

«Согласовано»

Директор школы № 35

«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	18 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
56-89	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметано-томатным	90/30	12.94	10.50	13.35	200.69
6-26	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.96	4.72	31.47	195.84
2-85	Чай с шиповником 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93
8-00	Батон	40	3.16	0.4	19.32	94.0
33-00	Груша	100	0.4	0.3	10	47
114-00	Итого за Завтрак	620	23.84	23.23	87.06	657.56
	Обед					
39-50	Салат из цв.кап.помид.зелени	60	1.0	5.08	2.2	59.53
35-27	Суп картоф.с макар.говяд	200/10	4.3	8.83	16.78	159.22
43-46	Рыба запечен.в смет.соусе	90	16.26	7.05	6.13	153.71
15-32	Картофельное пюре	150	2.99	5.27	16.39	129.8
6-95	Компот из сухофруктов	200	0.37	0,02	21.01	86.9
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47
33-00	Яблоко	150	0.4	0.4	9.8	47.0
176-50	Итого за Обед	930	30.51	26.89	107.43	796.39
	Полдник					
55-50	Пирожок печеный с мясом	75	9.78	7.63	25.18	208.34
30-00	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0
34-00	Груша	100	0.4	0.3	10	47.0
119-50	Итого за Полдник	375	11.18	8.13	55.38	347.34
	Директор столовой Чиботэрикс					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано»

 Директор школы № 35

«Утверждаю»

Директор столовой № 19
 Меню для детей 12-18 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	18 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
62-65	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметано-томатным	100/30	12.94	10.50	13.35	200.69
8-50	Каша гречневая рассыпчатая	200	6.96	4.72	31.46	261.2
2-85	Чай с шиповником 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93
8-00	Батон	40	3.16	0.4	19.32	94.0
33-00	Груша	100	0.4	0.3	10	47
122-00	Итого за Завтрак	680	23.84	23.23	87.06	722.92
	Обед					
55-72	Салат из цв.кап.помид.зелени	90	1.5	7.6	2.2	89.3
42-05	Суп картоф.с макар.говяд	250/20	5.3	11.05	20.97	199.02
50-88	Рыба запечен.в смет.соусе	100	16.26	7.05	6.13	153.71
20-40	Картофельное пюре	200	3.1	6.1	19.8	170.8
6-95	Компот из сухофруктов	200	0.37	0,02	21.01	86.9
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
33-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
212-00	Итого за Обед	1080	30.93	32.95	103.71	892.73
	Полдник					
55-50	Пирожок печеный с мясом	75	9.78	7.63	25.18	208.34
30-00	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0
34-00	Груша	150	0.4	0.3	10	47.0
119-50	Итого за Полдник	425	11.18	8.13	55.38	347.34
	<i>Директор столовой Чиботэрикэ</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					

«Согласовано»

Директор школы № 35



«Утверждаю»

Директор столовой № 19



Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	19 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
10-50	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
11-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
38-60	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (200/5/5)	210	5.74	6.53	45.44	264.14
3-90	Чай с сахаром, лимоном (200/11)	200	0.26	0.03	11.26	47.79
35-00	Яблоко	100	0,4	0,3	10.0	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94
114-00	Итого за Завтрак	615	18.20	23.64	86.23	636.43
	Обед					
20-86	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5.11	4.94	69.95
25-49	Борщ с курицей ,сметаной (200/15/10)	200/25	3.57	10.19	10.31	147.93
76-93	Бифштекс рубленый с соусом сметано-томатным 90/30	90/30	17.88	17.15	3.19	238.86
7-22	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.37	179.14
10-00	Компот из вишни	200	0.16	0,04	13.1	54.29
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.92	99.0
33-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
176-50	Итого за Обед	925	33.72	34.28	108.69	883.17
	Полдник					
33-69	Пудинг творожный	75	12.89	9.43	12.3	188.27
42-00	Ацидофилин	200	5.8	5	8.2	106.0
43-81	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72.0
119-50	Итого за Полдник	375	19.29	15.03	35.9	366.27
	<i>Директор столовой Чиботэриксэ</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					

«Согласовано»

Директор школы № 35



«Утверждаю»

Директор столовой № 19



Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	20 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
48-20	Голень куриная запеченная с маслом сливочным	90/5	8.5	17.09	0.73	206.52
25-41	Картофель запеченный по-деревенски	150	4.5	3.9	36.68	200.22
17-20	Какао на молоке	200	3.87	3.1	16.19	109.45
15-19	Груша	120	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
114-00	Итого за Завтрак	585	20.43	24.79	83.22	657.19
	Обед					
11-05	Салат «Витаминный (капус.лук.морк)	60	1.26	5.11	3.76	66.19
38-34	Суп карт.с бобовыми (горохом) с говядиной	200/10	4.41	8.0	17.4	155.47
88-19	Рагу из овощей с курицей	240	22.18	19.4	20.53	347.62
15-10	Морс из брусники	200	0.14	0,1	12.62	53.09
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
20-82	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
176-50	Итого за Обед	880	33.27	33.78	93.59	815.37
	Полдник					
74-60	Пицца с ветчиной	80	8.77	10.53	11.52	175.93
2-85	Чай с шиповником	200	0.3	0.06	12.5	53.93
42-05	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
119-50	Итого за Полдник	380	9.47	10.89	34.22	276.86
	<i>Директор столовой Чиботэрикэ</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					



«Согласовано»

Директор школы № 35

«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 12-18 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	20 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
48-20	Голень куриная запеченная с маслом сливочным	90/5	8.5	17.09	0.73	206.52
31-91	Картофель запеченный по-деревенски	200	6.0	5.2	49.0	267.0
17-20	Какао на молоке	200	3.87	3.1	16.19	109.45
16-69	Груша	120	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
122-00	Итого за Завтрак	635	21.93	26.09	95.54	723.97
	Обед					
18-40	Салат «Витаминный (капус.лук.морк)	100	2.1	8.5	6.3	110.3
48-00	Суп карт.с бобовыми (горохом) с говядиной	250/10	5.5	10.0	21.75	194.25
95-42	Рагу из овощей с курицей	260	22.18	19.4	20.53	347.62
15-10	Морс из брусники	200	0.14	0,1	12.62	53.09
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
32-08	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
212-00	Итого за Обед	970	35.2	39.2	100.48	888.26
	Полдник					
74-60	Пицца с ветчиной	80	8.77	10.53	11.52	175.93
2-85	Чай с шиповником	200	0.3	0.06	12.5	53.93
42-05	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
119-50	Итого за Полдник	380	9.47	10.89	34.22	276.86
	<i>Директор столовой Чиботэрикэ</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					

«Согласовано»

Директор школы № 35



«Утверждаю»

Директор столовой № 19



Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	21 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
10-50	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
12-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
38-72	Каша молочная из пшеничной крупы с ягодами 200/5/5/10	220	5.9	4.53	46.59	251.44
3-60	Чай с сахаром ,лимоном	200	0,28	0.03	11.26	47.79
34-18	Яблоко	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
114-00	Итого за Завтрак	625	18.36	21.64	87.38	623.73
	Обед					
23-95	Сельдь с картофелем	60	3.45	6.73	6.85	101.9
27-68	Борщ с капуст .куриц. сметаной	200/25	3.57	10.19	10.31	147.93
71-31	Гуляш из говядины	90	13.39	11.32	3.41	169.24
6-26	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.96	4.72	31.46	195.84
6-95	Компот из сухофруктов	200	0.37	0,02	21.01	86.9
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99
37-35	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
176-50	Итого за Обед	895	33.02	34.08	112.82	894.81
	Полдник					
27-20	Блинчик с молоком сгущенным	100	8.41	9.29	41.03	281.94
45-00	Ряженка	200	6	5	8.4	102.0
47-30	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5
119-50	Итого за Полдник	450	15.76	14.59	61.58	448.44
	<i>Директор столовой Чиботэрикэ</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					

«Согласовано»

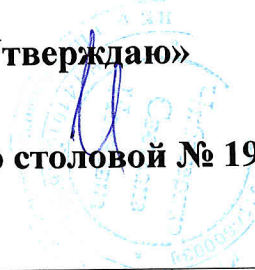
Директор школы № 35



«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 7-11 лет



Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	22 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
84-41	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным (150/30)	180	24.0	13.49	29.08	338.91
10-50	Сыр	15	3.48	4.43		54.6
6-70	Чай с молоком (200/11)	200	1.82	1.42	13.74	75.65
4-39	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	4.52	4.93	27.89	173.9
114-00	Итого за Завтрак	545	34.22	24.57	81.01	690.06
	Обед					
15-52	Винегрет с морской капустой	60	0.78	4.29	4.9	61.67
28-60	Суп «Крестьянский с рисом,гов.сметаной.	200/10/10	3.9	9.2	12.03	141.95
54-86	Бедро куриное с маслом сливочным	95	18.13	15.67	0.07	209.23
15-32	Картофельное пюре	150	3.27	4.71	22.03	144.03
20-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20.2	92.0
2-00	Хлеб ржаной	50	43.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
39-20	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
176-50	Итого за Обед	895	32.36	35.27	98.51	841.88
	Полдник					
65-00	Пирожок с мясом,карт	75	9.78	7.63	25.18	208.34
3-90	Чай с сах.лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
50-60	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72.0
119-50	Итого за Полдник	375	10.64	8.26	51.84	328.13
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					



«Согласовано»

Директор школы № 35

«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 12-18 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	22 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
93-60	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным (170/30)	200	26.0	14.0	32.0	376.0
10-50	Сыр	15	3.48	4.43		54.6
6-70	Чай с молоком (200/11)	200	1.82	1.42	13.74	75.65
3-20	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	4.52	4.93	27.89	173.9
122-00	Итого за Завтрак	555	36.22	25.08	83.93	727.15
	Обед					
25-80	Винегрет с морской капустой	100	1.0	7.0	8.0	103.0
36-00	Суп «Крестьянский с рисом,гов.сметаной.	250/10/10	5.0	12.5	15.0	177.5
62-51	Бедро куриное с маслом сливочным	105	19.95	16.8	0.07	231.0
20-40	Картофельное пюре	200	4.0	6.0	30.0	192.0
20-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20.2	92.0
2-00	Хлеб ржаной	50	43.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
44-29	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47
212-00	Итого за Обед	1075	76.23	43.7	112.55	988.5
	Полдник					
65-00	Пирожок с мясом,карт	75	9.78	7.63	25.18	208.34
3-90	Чай с сах.лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
50-60	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72.0
119-50	Итого за Полдник	375	10.64	8.26	51.84	328.13
	<i>Директор столовой Чиботэрике</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					