«Согласовано»

Директор школы № 35

«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	23 сентября 2024 г.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
22-47	Омлет натуральный	50	4.84	5.8	0.9	75.19
29-13	Хлопья кукурузные с молоком	200	5.98	5.6	34.33	188.82
3-90	Чай с сахаром, лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
8-00	Батон	40	2.0	0.4	11.9	58.7
33-00	Груша	100	0.4	0.3	10	47
114-00	**Итого за Завтрак**	**615**	**18.67**	**22.8**	**64.67**	**545.0**
	Обед					
16-39	Салат из карт.кукур.ог.сол.	60	1.0	6.27	5.3	81.27
44-73	Щи зеленые с курицей, сметаной (200/15/10)	200/25	4.47	11.82	8.84	161.07
76-38	Плов с говядиной	240	23.64	14.08	41.06	385.87
9-00	Напиток из шиповника	200	1.58	0,22	18.71	89.33
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
27-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
176-50	**Итого за Обед**	**895**	**34.83**	**33.59**	**113.18**	**910.5**
	Полдник					
65-00	Круассан с джемом	75	13.38	22.34	30.59	367.94
20-00	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0
34-50	Груша	100	0.4	0.3	10	47.0
119-50	**Итого за Полдник**	**375**	**14.78**	**22.84**	**61.09**	**506.94**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано»

Директор школы № 35

«Утверждаю»

директор столовой № 19

Меню для детей 12-18лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	23 сентября 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
30-80	Омлет натуральный	70	7.0	8.4	1.4	105.0
36-00	Хлопья кукурузные с молоком	250	5.98	5.6	34.33	188.82
3-90	Чай с сахаром, лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
8-00	Батон	30	2.0	0.4	11.9	58.7
25-80	Груша	100	0.4	0.3	10	47
122-00	**Итого за Завтрак**	**675**	**19.2**	**26.41**	**69.02**	**568.01**
	Обед					
28-00	Салат из карт.кукур.ог.сол.	100	2.0	10.0	9.0	135.0
55-00	Щи зеленые с курицей, сметаной (200/15/10)	250/35	5.0	15.0	10.0	202.5
86-50	Плов с говядиной	260	26.0	15.6	44.2	418.6
9-00	Напиток из шиповника	200	1.58	0,22	18.71	89.33
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
30-50	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
212-00	**Итого за Обед**	**1015**	**39.86**	**42.02**	**121.19**	**1038.43**
	Полдник					
65-00	Круассан с джемом	75	13.38	22.34	30.59	367.94
20-00	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0
34-50	Груша	100	0.4	0.3	10	47.0
119-50	**Итого за Полдник**	**375**	**14.78**	**22.84**	**61.09**	**506.94**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

Директор школы № 35 **Директор столовой № 19**

Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	24 сентября 2024 г. г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
56-83	Соус болоньезе	90	13.07	10.19	2.45	154.15
7-22	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.37	179.14
12-90	Какао на молоке	200	3.87	3.1	16.19	109.45
22-05	Яблоко	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	2	0,4	11,9	94.0
114-00	**Итого за Завтрак**	**590**	**26.41**	**22.03**	**85.26**	**649.84**
	Обед					
31-94	Салат из св.огурцов	60	0.51	5.06	1.94	55.36
35-39	Рассольник «ленинрадский»(перлов) с гов	200/10	3.86	7.78	13.73	135.83
48-51	Бефстроганов из куриного филе	90	14.12	14.22	5.43	203.99
9-95	Рис припущенный	150	6.96	4.72	31.46	195.84
15-10	Морс из брусники	200	0.14	0,1	12.62	53.09
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
32-61	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
176-50	**Итого за Обед**	**880**	**30.87**	**32.98**	**104.96**	**837.17**
	Полдник					
46-50	Булочка сдобная с творогом	75	7.66	11.22	32.29	261.29
42-00	Снежок	200	5.4	5	21.6	158.0
31-00	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96
119-50	**Итого за Полдник**	**375**	**14.56**	**16.72**	**74.89**	**515.29**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано»

Директор школы № 35

«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 12-18лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	24 сентября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
62-45	Соус болоньезе	100	14.25	10.45	2.85	162.45
9-60	Макароны отварные	200	8.0	0.69	50	238.0
12-90	Какао на молоке	200	3.87	3.1	16.19	109.45
22-05	Яблоко	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
122-00	**Итого за Завтрак**	**640**	**28.6**	**22.19**	**91.37**	**681.7**
	Обед					
44-34	Салат из св.огурцов	100	1.0	8	3	92.0
46-00	Рассольник «Ленинрадский»(перлов) с гов	250/10	5.0	10	17.5	170
57-45	Бефстроганов из куриного филе	100	16.0	16.0	6.0	227.0
13-50	Рис припущенный	200	10.0	6.0	42.0	245.0
15-10	Морс из брусники	200	0.14	0,1	12.62	53.09
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
32-61	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
212-00	**Итого за Обед**	**1030**	**37.42**	**41.2**	**120.9**	**980.09**
	Полдник					
46-50	Булочка сдобная с творогом	75	7.66	11.22	32.29	261.29
42-00	Снежок	200	5.4	5	21.6	158.0
31-00	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96
119-50	**Итого за Полдник**	**375**	**14.56**	**16.72**	**74.89**	**515.29**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

Директор школы № 35 **Директор столовой № 19**

Меню для детей 12-18лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	25 сентября 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
11-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
47-55	Каша молочная из рисовой крупы	260	7.8	7.8	57.2	264.14
4-95	Чай ягодный (смородина)	200	0,25	0.06	11.52	48.63
33-00	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
122-00	**Итого за Завтрак**	**715**	**19.11**	**24.81**	**91.33**	**664.53**
	Обед					
25-87	Салат из св.помидоров и сл.перца	60	0.67	4.09	2.26	49.64
40-25	Суп овощной с кур.сметаной (200/15/10)	250/25	5.0	10.0	10.0	155.0
93-95	Поджарка из говядины	120	26.4	15.6	6.0	267.6
25-60	Картофель запеченный по деревенски	200	6.0	6.0	48.0	266.0
8-60	Компот из кураги	200	0.78	0,05	18.63	78.69
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
14-73	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
212-00	**Итого за Обед**	**1025**	**44.13**	**36.94**	**124.17**	**1009.93**
	Полдник					
75-00	Пицца «Школьная»	80	9.49	12.99	22.26	237.9
3-80	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
40-70	Киви	100	0.08	0.4	8.1	47
119-50	**Итого за Полдник**	**380**	**10.55**	**13.42**	**41.62**	**332.69**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

Директор школы № 35 **Директор столовой № 19**

Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	25 сентября 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
11-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
39-55	Каша молочная из рисовой крупы	210	5.74	6.53	45.44	264.14
4-95	Чай ягодный (смородина)	200	0,25	0.06	11.52	48.63
33-00	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	2	0,4	11,9	58,7
114-00	**Итого за Завтрак**	**615**	**18.36**	**23.57**	**87.09**	**637.27**
	Обед					
25-87	Салат из св.помидоров и сл.перца	60	0.67	4.09	2.28	49.64
32-16	Суп овощной с кур.сметаной (200/15/10)	200/25	3.42	8.25	8.84	123.94
70-69	Поджарка из говядины	90	20.07	11.46	4.2	200.94
19-27	Картофель запеченный по деревенски	150	4.5	3.9	36.68	200.22
8-60	Компот из кураги	200	0.78	0,05	18.63	78.69
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
16-91	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
176-50	**Итого за Обед**	**895**	**34.72**	**28.95**	**109.91**	**846.43**
	Полдник					
75-00	Пицца «Школьная»	80	9.49	12.99	22.26	237.9
3-80	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
40-70	Киви	100	0.08	0.4	8.1	47
119-50	**Итого за Полдник**	**380**	**10.55**	**13.42**	**41.62**	**332.69**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

Директор школы № 35 **Директор столовой № 19**

Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	26 сентября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
76-58	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким 180/20	200	22.0	10.0	46.0	360.0
6-70	Чай с молоком	200	1.82	1.42	13.74	75.65
15-72	Яблоко	100	0,4	0.4	9.8	47.0
8-00	Батон	40	0.2	0.4	11.9	58.7
114-00	**Итого за Завтрак**	**550**	**24.5**	**19.47**	**81.57**	**607.45**
	Обед					
33-23	Винегрет с кальмаром	60	4.62	3.57	4.5	69.03
38-34	Суп картоф.с бобовыми(фасолью).говядиной 200/10	200/10	4.41	8.0	17.4	155.47
73-80	Рагу из овощей с курицей	240	22.18	19.4	20.53	289.6
5-20	Напиток витаминный (200/11)	200	0.49	0,16	21.67	93.99
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
22-93	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
176-50	**Итого за Обед**	**880**	**36.98**	**32.20**	**103.88**	**859.11**
	Полдник					
36-08	Блинчик с джемом	100	6.61	7.17	44.16	267.92
42-00	Варенец	200	6.4	5	8	102.0
41-42	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72
119-50	**Итого за Полдник**	**400**	**13.61**	**12.77**	**67.56**	**441.92**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

Директор школы № 35 **Директор столовой № 19**

Меню для детей 12-18 лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	26 сентября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
76-58	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким 180/20	200	24.0	11.0	50.6	396.0
6-70	Чай с молоком	200	1.82	1.42	13.74	75.65
23-72	Яблоко	100	0,4	4.9	27.72	171.5
8-00	Батон	40	4.17	0,4	11,9	58,7
122-00	**Итого за Завтрак**	**550**	**30.47**	**24.97**	**104.09**	**767.95**
	Обед					
44-00	Винегрет с кальмаром	80	6.4	4.8	8.0	92.0
50-07	Суп картоф.с бобовыми(фасолью).говядиной 200/10	250/10	5.2	10.4	20.8	192.4
80-08	Рагу из овощей с курицей	260	24.18	21.4	23.4	377.0
5-20	Напиток витаминный (200/11)	200	0.49	0,16	21.67	93.99
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
29-65	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
202-00	**Итого за Обед**	**970**	**41.55**	**37.86**	**113.85**	**948.49**
	Полдник					
36-08	Блинчик с джемом	100	6.61	7.17	44.16	267.92
42-00	Варенец	200	6.4	5	8	102.0
41-42	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72
119-50	**Итого за Полдник**	**400**	**13.61**	**12.77**	**67.56**	**441.92**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

Директор школы № 35 **Директор столовой № 19**

Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	27 сентября 2024 г.					
	Завтрак					
10-50	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
75-85	Плов с отварной курицей (90/150)	240	26.68	17.56	40.69	423.06
9-00	Чай с шиповником (200/11)	200	0.3	0.06	12.5	53.93
13-85	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
4-80	Батон	40	2	0,4	11,9	58,7
114-00	**Итого за Завтрак**	**595**	**34.02**	**22.75**	**82.81**	**672.59**
	Обед					
44-31	Салат из св.пом.и огурцов	60	0.76	3.12	2.73	42.71
31-78	Суп карт.с мясными фрикадельками	200/20	3.05	7.49	17.44	149.76
40-14	Котлета рыбная из лосося с маслом	90/5	15.19	16.84	18.6	286.96
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
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
35-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
176-50	**Итого за Обед**	**895**	**27.64**	**33.94**	**115.45**	**889.04**
	Полдник					
54-50	Пирожок с мясом ,рисом	75	9.78	7.63	25.18	208.34
20-00	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.0
45-00	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5
119-50	**Итого за Полдник**	**425**	**12.13**	**8.13**	**57.53**	**364.84**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

Директор школы № 35 **Директор столовой № 19**

Меню для детей 12-18 лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	27 **сентября 2024 г..**					
	Завтрак					
10-50	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
83-85	Плов с отварной курицей (90/150)	260	28.6	18.2	44.2	457.6
9-00	Чай с шиповником (200/11)	200	0.3	0.06	12.5	53.93
13-85	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
4-80	Батон	40	2	0,4	11,9	58,7
122-00	**Итого за Завтрак**	**615**	**34.78**	**23.39**	**82.81**	**672.59**
	Обед					
59-41	Салат из св.пом.и огур	80	0.8	4.0	4.0	56.8
40-00	Суп карт.с мясными фрикадельками	250/20	5.0	10.0	22.5	187.5
47-24	Котлета рыбная из лосося с маслом	100/5	17.0	19.0	21.0	319.0
20-40	Картофельное пюре	200	4.0	8.0	22.0	174.0
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	99.0
55-00	Яблоко	110	0.4	0.4	9.8	47
212-00	**Итого за Обед**	**1035**	**32.45**	**42.22**	**129.79**	**1017.2**
	Полдник					
54-50	Пирожок с мясом ,рисом	75	9.78	7.63	25.18	208.34
20-00	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.0
45-00	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5
119-50	**Итого за Полдник**	**425**	**12.13**	**8.13**	**57.53**	**364.84**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

Директор школы № 35 **Директор столовой № 19**

Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	30 сентября 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
15-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
33-52	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (200/5/5)	210	8.61	7.61	41.54	269.54
3-60	Чай с сахаром, лимоном (200/11)	200	0.26	0.03	11.26	47.79
36-38	Яблоко	160	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**	**21.07**	**24.72**	**82.33**	**641.83**
	Обед					
39-31	Салат из цв.капусты,пом.зелени	60	1	5.08	2.2	59.53
30-05	Борщ с фасолью,говяд ,сметаной (200/10/10)	200/20	5.45	9.28	13.20	154.50
52-46	Куриное филе в сырном соусе	90	16.14	13.43	0.72	186.71
5-42	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
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
36-26	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
176-50	**Итого за Обед**	**890**	**33.86**	**29.62**	**106.37**	**827.17**
	Полдник					
41-69	Пудинг творожный	75	12.89	9.43	12.3	188.27
45-00	Ацидофилин	200	5.8	5	8.2	106.0
32-81	Киви	100	0.6	0.6	15.4	72.0
119-50	**Итого за Полдник**	**375**	**19.29**	**15.03**	**35.9**	**366.27**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

Директор школы № 35 **Директор столовой № 19**

Меню для детей 12-18 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	30 **сентября 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
15-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
40-00	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (250/5/5)	260	10	10	52.5	337.5
3-60	Чай с сахаром, лимоном (200/11)	200	0.26	0.03	11.26	47.79
37-90	Яблоко	160	0,4	0,3	10.0	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94
122-00	**Итого за Завтрак**	**665**	**22.46**	**26.71**	**93.49**	**709.79**
	Обед					
52-00	Салат из цв.капусты,пом.зелени	80	1.6	6.4	3.2	79.2
37-50	Борщ с фасолью,говяд ,сметаной (200/10/10)	250/20	7.5	12.5	17.5	192.5
66-04	Куриное филе в сырном соусе	110	19.8	16.5	1.1	227.7
8-00	Макароны отварные	200	8.0	0.69	46.2	218.9
10-00	Компот из вишни	200	0.16	0,04	13.1	54.29
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
36-26	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
212-80	**Итого за Обед**	**1030**	**42.34**	**37.23**	**120.88**	**965.59**
	Полдник					
41-69	Пудинг творожный	75	12.89	9.43	12.3	188.27
45-00	Ацидофилин	200	5.8	5	8.2	106.0
32-81	Киви	100	0.6	0.6	15.4	72.0
119-50	**Итого за Полдник**	**375**	**19.29**	**15.03**	**35.9**	**366.27**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					