«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.
	31 марта 2025 г.					
	Завтрак					
9-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
13-00	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
15-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
48-80	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	200/5/5	6.11	6.89	38.84	242.54
10-20	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11.62	48.53
39-00	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
143-00	**Итого за Завтрак**	**645**	**18.56**	**23.93**	**80.49**	**615.67**
	Обед					
42-00	Салат картофельный с кальмаром	60	3.7	3.47	5.87	69.81
43-40	Суп карт.с бобовыми,с курицей	200/15	6.6	7.98	15.42	160.09
58-50	Котлеты «Домашние» из мяса гов.свин.с соусом смет-томатным	90 /30	15.9	14.91	13.99	254.41
7-10	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.96	4.72	31.46	195.84
8-60	Компот из кураги	200	0.78	0,05	18.63	78.69
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
37-40	Яблоко	100	0.4	0.4	10	47.0
200-00	**Итого за Обед**	**925**	**39-20**	**32.33**	**124.65**	**9511.84**
	Полдник					
94-30	Пицца «Школьная»	80	9.49	12.99	22.26	237.9
4-80	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
50-90	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
150-00	**Итого за Полдник**	**380**	**10.15**	**13.42**	**43.32**	**332.69**
	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 г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	31 марта 2025 г.					
	Завтрак					
9-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
13-00	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
15-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
45-70	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	250/10/10	7.5	7.5	47.5	302.5
10-20	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11.62	48.53
39-00	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
152-00	**Итого за Завтрак**	**705**	**19.97**	**24.51**	**89.15**	**674.63**
	Обед					
63-00	Салат картофельный с кальмаром	80	6.0	6.0	10.0	116.0
51-00	Суп карт.с бобовыми,с курицей	250/20	7.5	10.0	15.42	200.0
68-50	Котлеты «Домашние» из мяса гов.свин.с соусом смет-томатным	100 /30	15.9	14.91	13.99	254.41
10-00	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.0	6.0	42.0	262.0
8-60	Компот из кураги	200	0.78	0,05	18.63	78.69
2-00	Хлеб ржаной	70	4.9	0,7	28.0	138.6
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
37-40	Яблоко	100	0.4	0.4	10	47.0
241-50	**Итого за Обед**	**1080**	**47.06**	**38.26**	**147.7**	**1143.7**
	Полдник					
94-30	Пицца «Школьная»	80	9.49	12.99	22.26	237.9
4-80	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
50-90	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
150-00	**Итого за Полдник**	**380**	**10.15**	**13.42**	**43.32**	**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.
	1 апреля 2025 г.					
	Завтрак					
70-60	Сырники из творога со сг.молоком	100/30	26.8	14.48	28.16	355.27
9-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
8-40	Чай с молоком	200	1.82	1.42	13.74	75.65
20-00	Булочка с изюмом	50	4.77	2.78	30.39	165.15
35-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
143-00	**Итого за Завтрак**	**490**	**33.87**	**26.33**	**82.22**	**709.17**
	Обед					
40-00	Салат из св.пом.и перца сладкого	60	0.7	3.8	1.92	49.6
37-00	Суп карт.рыбными фрикадельками(кижуч)	200/20	6.14	6.76	14.74	144.69
79-00	Плов с отварной птицей (90/150)	240	23.98	16.36	40.69	402.06
6-00	Напиток витаминный	200	0.49	0,16	21.67	78.69
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
35-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
200-00	**Итого за Обед**	**890**	**36.56**	**28.47**	**119.16**	**883.38**
	Полдник					
53-00	Блинчики с джемом	100	6.61	7.17	44.16	267.92
52-00	Варенец	200	6.4	5.0	8.0	102.0
45-00	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47.0
150-00	**Итого за Полдник**	**400**	**13.81**	**12.57**	**60.26**	**416.92**
	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.
	1 апреля 2025 г.					
	Завтрак					
79-60	Сырники из творога со сг.молоком	110/30	26.8	14.48	28.16	355.27
9-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
8-40	Чай с молоком	200	1.82	1.42	13.74	75.65
20-00	Булочка с изюмом	50	4.77	2.78	30.39	165.15
35-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
152-00	**Итого за Завтрак**	**500**	**33.87**	**26.33**	**82.22**	**709.17**
	Обед					
62-00	Салат из св.пом.и перца сладкого	80	1.0	6.0	3.0	83.0
44-00	Суп карт.рыбными фрикадельками(кижуч)	250/20	7.1	7.2	15.2	182.0
91-50	Плов с отварной птицей (100/170)	260	27.0	18.9	45.9	453.6
6-00	Напиток витаминный	200	0.49	0,16	21.67	78.69
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
35-00	Груша	150	0.6	0.5	15.4	70.5
241-50	**Итого за Обед**	**1050**	**41.07**	**33.56**	**130.65**	**1013.79**
	Полдник					
53-00	Блинчики с джемом	100	6.61	7.17	44.16	267.92
52-00	Варенец	200	6.4	5.0	8.0	102.0
45-00	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47.0
150-00	**Итого за Полдник**	**400**	**13.81**	**12.57**	**60.26**	**416.92**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

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

Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	2 апреля 2025г.					
	Завтрак					
9-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
75-30	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметано-томатным	90/30	12.94	10.50	13.35	200.69
7-10	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.96	4.72	31.47	195.84
3-60	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
40-00	Груша	100	0.4	0.3	10	47
143-00	**Итого за Завтрак**	**620**	**23.84**	**23.23**	**87.06**	**657.56**
	Обед					
44-00	Салат из цв.кап.помид.зелени	60	1.0	5.08	2.2	59.53
40-00	Суп картоф.с макар.говяд	200/10	4.3	8.83	16.78	159.22
49-00	Рыба запечен.в смет.соусе	90	16.26	7.05	6.13	153.71
18-00	Картофельное пюре	150	2.99	5.27	16.39	129.8
8-00	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
38-00	Яблоко	150	0.4	0.4	9.8	47.0
200-00	**Итого за Обед**	**930**	**30.51**	**26.89**	**107.43**	**796.39**
	Полдник					
76-00	Пирожок печеный с мясом	75	9.78	7.63	25.18	208.34
35-00	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0
39-00	Груша	100	0.4	0.3	10	47.0
150-00	**Итого за Полдник**	**375**	**11.18**	**8.13**	**55.38**	**347.34**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

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

Меню для детей 12-18лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	2 апреля 2025г.					
	Завтрак					
9-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
80-80	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметано-томатным	100/30	12.94	10.50	13.35	200.69
10-60	Каша гречневая рассыпчатая	200	6.96	4.72	31.46	261.2
3-60	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
40-00	Груша	100	0.4	0.3	10	47
152-00	**Итого за Завтрак**	**680**	**23.84**	**23.23**	**87.06**	**722.92**
	Обед					
60-00	Салат из цв.кап.помид.зелени	80	1.5	7.6	2.2	89.3
50-00	Суп картоф.с макар.говяд	250/20	5.3	11.05	20.97	199.02
58-10	Рыба запечен.в смет.соусе	100	16.26	7.05	6.13	153.71
24-40	Картофельное пюре	200	3.1	6.1	19.8	170.8
8-00	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
38-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
241-50	**Итого за Обед**	**1080**	**30.93**	**32.95**	**103.71**	**892.73**
	Полдник					
76-00	Пирожок печеный с мясом	75	9.78	7.63	25.18	208.34
35-00	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0
39-00	Груша	150	0.4	0.3	10	47.0
150-00	**Итого за Полдник**	**425**	**11.18**	**8.13**	**55.38**	**347.34**
	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.
	3 апреля 2025 г.					
	Завтрак					
9-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
13-00	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
15-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
54-00	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (200/5/5)	210	5.74	6.53	45.44	264.14
4-80	Чай с сахаром, лимоном (200/11)	200	0.26	0.03	11.26	47.79
39-20	Яблоко	100	0,4	0,3	10.0	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94
143-00	**Итого за Завтрак**	**615**	**18.20**	**23.64**	**86.23**	**636.43**
	Обед					
23-60	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5.11	4.94	69.95
29-00	Борщ с курицей ,сметаной (200/15/10)	200/25	3.57	10.19	10.31	147.93
87-20	Бифштекс рубленый с соусом сметано-томатным 90/30	90/30	17.88	17.15	3.19	238.86
8-20	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.37	179.14
12-00	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
37-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
200-00	**Итого за Обед**	**925**	**33.72**	**34.28**	**108.69**	**883.17**
	Полдник					
49-00	Пудинг творожный	75	12.89	9.43	12.3	188.27
52-00	Ацидофилин	200	5.8	5	8.2	106.0
49-00	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72.0
150-00	**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 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	4 апреля 2025 г.					
	Завтрак					
51-00	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным	90/5	8.5	17.09	0.73	206.52
32-00	Картофель запеченный по-деревенски	150	4.5	3.9	36.68	200.22
17-00	Какао на молоке	200	3.87	3.1	16.19	109.45
35-00	Груша	120	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
143-00	**Итого за Завтрак**	**585**	**20.43**	**24.79**	**83.22**	**657.19**
	Обед					
13-00	Салат «Витаминный (капус.лук.морк)	60	1.26	5.11	3.76	66.19
43-40	Суп карт.с бобовыми (фасолью) с говядиной	200/10	4.41	8.0	17.4	155.47
94-50	Рагу из овощей с курицей	240	22.18	19.4	20.53	347.62
17-10	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
29-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
200-00	**Итого за Обед**	**880**	**33.27**	**33.78**	**93.59**	**815.37**
	Полдник					
111-40	Бутерброд с маслом и красной	55	8.77	10.53	11.52	175.93
3-60	Чай с шиповником	200	0.3	0.06	12.5	53.93
35-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
150-00	**Итого за Полдник**	*355*	**9.47**	**10.89**	**34.22**	**276.86**
	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.
	4 апреля 2025 г.					
	Завтрак					
51-00	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным	90/5	8.5	17.09	0.73	206.52
41-00	Картофель запеченный по-деревенски	200	6.0	5.2	49.0	267.0
17-00	Какао на молоке	200	3.87	3.1	16.19	109.45
35-00	Груша	120	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
152-00	**Итого за Завтрак**	**635**	**21.93**	**26.09**	**95.54**	**723.97**
	Обед					
17-30	Салат «Витаминный (капус.лук.морк)	80	2.1	8.5	6.3	110.3
57-40	Суп карт.с бобовыми (фасолью) с говядиной	250/10	5.5	10.0	21.75	194.25
117-70	Рагу из овощей с курицей	260	22.18	19.4	20.53	347.62
17-10	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
29-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
241-50	**Итого за Обед**	**970**	**35.2**	**39.2**	**100.48**	**888.26**
	Полдник					
111-40	Бутерброд с маслом и красной	55	8.77	10.53	11.52	175.93
3-60	Чай с шиповником	200	0.3	0.06	12.5	53.93
35-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
150-00	**Итого за Полдник**	*355*	**9.47**	**10.89**	**34.22**	**276.86**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					