«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.
	16 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
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	Винегрет с квашеной капустой	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**
	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.
	16 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
11-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
46-60	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (250/5/5)	260	7.02	8.06	56.16	327.08
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
122-00	**Итого за Завтрак**	**665**	**19.12**	**25.07**	**97.15**	**699.37**
	Обед					
36-34	Винегрет с квашеной капустой	100	1.7	8.5	8.2	116.6
31-08	Борщ с курицей ,сметаной (250/15/10)	250/25	4.4	12.38	12.65	180.6
84-78	Бифштекс рубленый с соусом сметано-томатным 100/30	100 /30	19.37	18.59	3.51	258.83
9-60	Макароны отварные	200	7.8	1	49.8	238.8
10-00	Компот из вишни	200	0.16	0,04	13.1	54.29
7-20	Хлеб ржаной	60	4	0,7	23,8	117,4
33-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	95.0
212-00	**Итого за Обед**	**1065**	**37.83**	**41.51**	**121.36**	**1061.52**
	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**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«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.
	17 сентября 2024 г.					
	Завтрак					
48-20	Бедро куриное запеченное 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 (фасолью) 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					
94-60	Бутерброд с маслом и красной	55	8.77	10.53	11.52	175.93
2-85	Чай с шиповником	200	0.3	0.06	12.5	53.93
22-05	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
119-50	**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 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	18 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
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**
	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.
	18 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
12-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
43-62	Каша молочная из пшеничной крупы с ягодами (клюква) (200/5/5/10)	270	7.5	5.4	56.7	307.8
3-60	Чай с сахаром ,лимоном	200	0,26	0.03	11.26	47.79
37-28	Яблоко	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	2	0,4	11,9	58,7
122-00	**Итого за Завтрак**	**685**	**18.82**	**22.38**	**90.57**	**643.89**
	Обед					
23-95	Сельдь с картофелем	60	3.45	6.73	6.85	101.9
35-00	Борщ с капустой,карт.курицей,сметаной	250/25	5.0	12.5	12.5	184.9
94-80	Гуляш из говядины	120	18.0	15.6	4.8	225.6
8-00	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	6	42	262.0
6-95	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	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
40-30	Груша	130	0.5	0.4	11.3	54
212-00	**Итого за Обед**	**1045**	**41.95**	**42.03**	**119.88**	**1024.49**
	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**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

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

Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	19 сентября 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» **«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.
	19 сентября 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**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано» **«Утверждаю»**

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

и. о. директора Ю.Н. Григоренко

Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	20 сентября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
37-90	Биточки из курицы	90	14.3	6.86	*9.58*	54.6154.72
25-25	Рагу овощное	150	3.07	6.42	17.94	160.95
2-85	Чай с шиповником (200/11)	200	0.3	0.06	12.5	53.93
33-00	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**	**590**	**21.31**	**23.39**	**69.27**	**576.7**
	Обед					
31-73	Салат из св.помидор.и огурцом	60	0.76	3.12	2.73	42.71
32-04	Суп с макаронами,с говядиной	200/10	4.3	8.83	16.78	159.22
79-00	Пельмени рыбные лососевые (240/5)	245	19.19	22.45	59.22	516.19
9-10	Компот из черной смородины	200	0.2	0,08	12.44	52.69
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,76	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47
21-63	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
176-50	**Итого за Обед**	**885**	**29.76**	**35.58**	**131.25**	**963.81**
	Полдник					
44-69	Пудинг творожный	75	12.89	9.43	12.3	188.27
42-00	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	114.0
32-81	Киви	100	0.8	0.4	8.	47.0
119-50	**Итого за Полдник**	**375**	**21.89**	**12.83**	**32.20**	**349.27**
	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.
	20 сентября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
37-90	Биточки из курицы	90	14.3	6.86	*9.58*	54.6154.72
33-60	Рагу овощное	200	3.07	6.42	17.94	160.95
2-85	Чай с шиповником (200/11)	200	0.3	0.06	12.5	53.93
33-00	Яблоко	140	0,4	0,3	10.0	47.0
8-00	Батон	30	3.16	0,4	19.32	94
122-35	**Итого за Завтрак**	**620**	**21.31**	**23.39**	**69.27**	**576.7**
	Обед					
41-16	Салат из св.помидор.и огурцом	100	1.2	4.68	4.14	64.08
41-31	Суп с макаронами,с говядиной	250/10	5.5	11.0	21.0	199.0
93-80	Пельмени рыбные лососевые (240/5)	260	19.19	22.45	59.52	516.19
9-10	Компот из черной смородины	200	0.2	0,08	12.44	52.69
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,76	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.6	47.0
23-63	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
212-00	**Итого за Обед**	**980**	**30.49**	**39.21**	**131.2**	**996.36**
	Полдник					
44-69	Пудинг творожный	75	12.89	9.43	12.3	188.27
42-00	Йогурт питьевой	200	5.8	5	8.2	106.0
32-81	Киви	100	0.8	0.4	8	47.0
119-50	**Итого за Полдник**	**375**	**21.89**	**12.83**	**32.20**	**349.27**
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					