

Меню для уч-ся старше 12 лет

Школа _____ буфетного типа _____ Отд./корп _____ День _____ 20.01.2025

Прием пищи		1-4 КЛАСС													
Раздел	№ рец.	Блюдо								Цена	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с сыром								50	154.83	7.68	8.13	12.75	
	гор. Блюдо	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным								160	172.71	4.84	5.64	25.65	
	напиток	Чай с молоком								200	75.25	1.70	1.65	13.40	
	фрукт	Фрукт свежий								140	62.16	0.56	0.56	13.72	
		108,33 руб.													
Полдник	сладкое	Оладьи из моркови и яблока								90	178.61	4.31	2.45	34.41	
	напиток	Чай с сахаром и лимоном								200	46.01	0.27	0.05	11.12	
		40,26 руб													
Обед		Салат из белокочанной капусты с морковью								60	53.61	0.92	3.05	5.62	
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне								200	131.32	5.63	5.24	15.42	
	2 блюдо	Филе куриное тушенное в томатном соусе								100	158.59	14.29	10.69	1.95	
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая								150	245.91	8.73	5.9	39.46	
	напиток	Чай с сахаром								200	60	0.07	0.02	15.5	
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"								25	59.38	1.73	0.24	12.61	
		108,33 руб.													

Прием пищи		5-11 КЛАСС													
Раздел	№ рец.	Блюдо								Цена	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с сыром								50	154.83	7.68	8.13	12.75	
	гор. блюдо	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным								200	215.19	6.07	7.06	31.84	
	напиток	Чай с молоком								200	75.25	1.70	1.65	13.40	
	фрукт	Фрукт свежий								140	62.16	0.56	0.56	13.72	
		108,33 руб.													
Полдник	сладкое	Оладьи из моркови и яблока								90	178.61	4.31	2.45	34.41	
	напиток	Чай с сахаром и лимоном								200	46.01	0.27	0.05	11.12	
		40,26 руб													
Обед		Салат из белокочанной капусты с морковью								100	89.54	1.55	5.08	9.39	
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне								250	163.61	6.99	6.51	19.28	
	2 блюдо	Филе куриное тушенное в томатном соусе								100	158.59	14.29	10.69	1.95	
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая								180	295.71	10.51	7.09	47.47	
	напиток	Чай с сахаром								200	60	0.07	0.02	15.5	
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"								50	118.76	3.46	0.48	25.22	
		108,33 руб.													



Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

21.01.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Блюдо								
		Кукуруза консервированная прогретая	20		11.13	0.4	0.08	2.2	
	гор. Блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	170		276.93	10.29	10.19	36.02	
	напиток	Напиток кофейный на молоке	200		120.9	3.53	3.21	19.48	
	хлеб	Хлеб пшеничный	25		58.14	2.92	0.24	11.95	
Полдник	Кисломолочный продукт								
	сладкое	Печенье топленое молоко	100		73	2.5	1.2	13.1	
	напиток	Чай с молоком	75	108,33 руб.	318.75	5.63	9.38	52.86	
Обед									
			200	*	75.25	1.70	1.65	13.40	
	40,26 руб								
	1 блюдо	Салат из свеклы с изюмом	60		88.14	0.95	41.1	11.86	
	2 блюдо	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	200		77.8	2.86	4.66	6.11	
	напиток	Жаркое по-домашнему	240		451.83	19.47	30.48	24.91	
хлеб	Чай с сахаром и лимоном	200		3.9	0.26	0.03	0.29		
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		59.38	1.73	0.24	12.61		
108,33 руб.									

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Блюдо								
		Кукуруза консервированная прогретая	30		19.04	0.2	1.83	0.54	
	гор. Блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200		317.31	11.4	11.04	43.08	
	напиток	Напиток кофейный на молоке	200		120.9	3.53	3.21	19.48	
	хлеб	Хлеб пшеничный	50		116.28	5.84	0.48	23.9	
Полдник	Кисломолочный продукт								
	сладкое	Печенье топленое молоко	100		73	2.5	1.2	13.1	
	напиток	Чай с молоком	75	108,33 руб.	318.75	5.63	9.38	52.86	
Обед									
			200		75.25	1.70	1.65	13.40	
	40,26 руб								
	1 блюдо	Салат из свеклы с изюмом	100		140.9	1.59	6.17	149.76	
	2 блюдо	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	250		98.36	3.68	5.9	7.62	
	напиток	Жаркое по-домашнему	280		521.66	22.57	35.04	29	
хлеб	Чай с сахаром и лимоном	200		3.9	0.26	0.03	0.29		
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50		118.76	3.46	0.48	25.22		
108,33 руб.									



Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

22.01.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Яйцо		48		62	5,08	4,6	0,28
	гор. Блюдо		160		242	8,6	6,5	37
	напиток		200		114,43	3,97	3,8	16,09
	хлеб		25		58,14	2,92	0,24	11,95
	фрукт		140		62,16	0,56	0,56	13,72
			108,33 руб.					
Полдник	сладкое		141		268,59	6,05	9,30	40,78
	напиток		200		45,45	0,20	0,05	11,05
Обед			40,26 руб.					
			60		65,18	0,78	5,06	4,14
	1 блюдо		200		133,6	3,19	7,27	13,86
	2 блюдо		100		333,96	14,67	23,14	16,75
	гарнир		150		246,11	4,39	4,97	45,96
	напиток		200		77			19,4
	хлеб		25		59,38	1,73	0,24	12,61
			108,33 руб.					

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Яйцо		48		62	5,08	4,6	0,28
	гор. Блюдо		200		231	6,6	6,8	35
	напиток		200		114,43	3,97	3,8	16,09
	хлеб		50		116,28	5,84	0,48	23,9
	фрукт		140		62,16	0,56	0,56	13,72
			108,33 руб.					
Полдник	сладкое		141		268,59	6,05	9,30	40,78
	напиток		200		45,45	0,20	0,05	11,05
Обед			40,26 руб.					
			100		78,66	1,3	5,1	6,9
	1 блюдо		250		169,14	4,09	9,26	17,35
	2 блюдо		100		333,96	14,67	23,14	16,75
	гарнир		180		246,11	4,39	4,97	45,96
	напиток		200		77			19,4
	хлеб		50		118,76	3,46	0,48	25,22
			108,33 руб.					



Сод. Асиримов
в.п. Сапаров

Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

23.01.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Яйцо		40		165.39	2	10.63	15.95
	гор. Блюдо		240		295.80	6.52	10.42	43.98
	напиток		200		75.25	1.70	1.65	13.40
	хлеб		100		73.00	2.50	1.20	13.10
108,33 руб.								
Полдник	Яйцо		50		154.83	7.68	8.13	12.75
	напиток		48		75.41	6.10	5.52	0.34
	напиток		200		46.01	0.27	0.05	11.12
Обед	1 блюдо		60		53.27	0.85	3.06	5.59
	2 блюдо		200		71.32	1.47	2.27	11.26
	гарнир		100		182.79	13.94	10.23	9.74
	напиток		150		205.27	5.65	4.29	36.02
	хлеб		200		3.9	0.28	0.03	0.29
				25		59.38	1.73	0.24
108,33 руб.								

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо		40		165.39	2	10.63	15.95
	напиток		280		342.03	7.62	11.84	51.24
	кисло-мол		200		75.25	1.70	1.65	13.40
			100		73.00	2.50	1.20	13.10
108,33 руб.								
Полдник	яйцо		50		154.83	7.68	8.13	12.75
	напиток		48		75.41	6.10	5.52	0.34
	напиток		200		46.01	0.27	0.05	11.12
Обед	1 блюдо		100		88.92	1.43	5.1	9.34
	2 блюдо		250		93.65	1.84	3.33	14.08
	гарнир		100		182.79	13.94	10.23	9.74
	напиток		180		245.65	6.76	5.14	43.08
	хлеб		200		46.01	0.27	0.05	11.12
			50		118.76	3.46	0.48	25.22
108,33 руб.								



Серг. А. С. [Signature]

Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

24.01.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Бутерброд с сыром	50		154.83	7.68	8.13	12.75
	гор. Блюдо		Запеканка из творога Нежная	150		368.19	22.57	19.26	26.15
	напиток		Какао на молоке	200		114.43	3.97	3.8	16.09
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					108,33 руб.				
Полдник	сладкое		Песочник	50		234.00	3.10	9.30	34.00
	кисломол		Молоко витаминизированное	200		120.00	6.00	6.40	9.40
					40,26 руб.				
Обед			Подгарировка из соленых огурцов	60		27.41	0.5	2.05	1.08
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200		109.97	2.71	5.74	11.86
	2 блюдо		Тефтели из говядины	100		249.2	13.57	15.32	14.26
	гарнир		Пюре картофельное	150		157.28	3.31	6.32	22.04
	напиток		Напиток Витошка	200		47.62	0.26	0.03	11.11
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		59.38	1.73	0.24	12.61
					108,33 руб.				

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Бутерброд с сыром	50		154.83	7.68	8.13	12.75
	гор. Блюдо		Запеканка из творога Нежная	200		483.54	30.07	24.77	35.09
	напиток		Какао на молоке	200		114.43	3.97	3.8	16.09
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					108,33 руб.				
Полдник	сладкое		Песочник	50		234.00	3.10	9.30	34.00
	кисломол		Молоко витаминизированное	200		120.00	6.00	6.40	9.40
					40,26 руб.				
Обед			Подгарировка из соленых огурцов	100		27.68	0.87	3.09	1.81
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250		142.35	3.58	7.7	15.19
	2 блюдо		Тефтели из говядины	100		249.2	13.57	15.32	14.26
	гарнир		Пюре картофельное	180		180.83	3.98	7.31	26.52
	напиток		Напиток Витошка	200		47.62	0.26	0.03	11.11
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50		118.76	3.46	0.48	25.22
					108,33 руб.				

