

Меню

Школа 70

08.09.2025

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	40
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	10
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		1,114	6,184	4,822	81	10
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91	20
СРЕД:			2,315	4,132	9,813	88	

РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212	5
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90		13,857	15,988	6,947	225	35
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90		13,497	13,037	11,367	217	10
ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЁННАЯ	90		22,753	24,686	1,583	319	30
СРЕД:			18,290	16,297	5,957	243	

2-Самостоятельные вторые блюда

БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487	20
СРЕД:			17,823	32,605	29,680	487	

3-Гарниры

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	4,642	35,167	209	45
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	8,885	16,823	165	15
СРЕД:			6,250	6,669	34,080	222	

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	20
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52	80
СРЕД:			0,073	0,053	10,282	43	

5-Хлеб

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46	
Итого:		89,00	47,029	63,269	105,56	1 189	

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Меню

Школа 70

08.09.2025

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ	30		0,210	0,030	0,570	3
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ С СОУСОМ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	70/20		11,535	14,852	10,026	220
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,462	4,634	21,786	143
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		89,77	18,262	20,299	72,172	550

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		4,664	5,325	25,377	175
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,066	0,010	8,139	34
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 1 шт/	21		2,750	5,500	28,000	165
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	13,300	15,550	74,366	493

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130		3,034	4,024	19,093	125
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	3,805	4,179	33,832	190

ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЁННАЯ	90		22,753	24,686	1,583	319
РАГУ ОВОЩНОЕ	150		3,137	8,894	18,377	167
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	27,411	33,885	41,449	595

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Меню

Школа 70

09.09.2025

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60		0,660	0,120	2,280	14
ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	40/150		14,363	15,717	29,286	316
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
Итого:		89,77	17,964	16,602	68,195	500

БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	30/10/10		4,960	10,780	15,500	180
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		4,600	5,080	32,551	201
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Итого:		43,00	9,581	15,865	56,040	413

КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	110		1,688	3,028	17,554	104
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	2,459	3,183	32,293	169

ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,683	3,838	9,085	110
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	3,868	29,306	174
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,066	0,010	8,139	34
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	16,851	8,016	60,03	395

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Меню

Школа 70

09.09.2025

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	25
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131	15
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		0,665	6,089	1,805	64	40
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100		0,990	10,140	8,786	132	10
СРЕД:			2,063	5,372	8,953	94	

РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	70/20		17,024	14,728	1,790	209	25
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	0,800	144	15
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,683	3,836	9,085	110	20
СРЕД:			12,969	9,609	3,892	154	

2-Самостоятельные вторые блюда

ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	30/160		14,363	15,717	29,286	316	20
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф 36 г)	70г		1,080	3,088	7,950	64	20
СРЕД:			7,722	9,403	18,618	190	

3-Гарниры

КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,314	5,537	23,306	160	15
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	25
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80	20
СРЕД:			4,863	4,981	25,091	165	

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	20
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48	80
СРЕД:			0,060	0,015	9,777	40	

5-Хлеб

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46	
Итого:		89,00	34,807	35,105	95,031	840	

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Меню

Школа 70

10.09.2025

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,709	3,052	6,759	58
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		15,935	13,359	38,197	337
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
БАТОНЧИК "ФИНИКИ - КОКОС-КУНЖУТ"	1/16,5		1,000	3,400	8,500	70
Итого:		89,77	20,176	20,172	82,474	597

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		6,603	5,988	33,069	220
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/15		3,555	2,949	22,275	130
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,066	0,010	8,139	34
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	12,099	9,672	76,333	450

КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	120		3,380	4,005	19,385	127
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	4,151	4,16	34,124	192

КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	90		13,814	14,767	7,996	217
КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,595	4,614	19,422	134
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	19,009	19,781	53,348	480

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Меню

Школа 70

10.09.2025

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	25
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	15
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91	30
ЯЙЦО ПОД СОУСОМ "Переменка"	48/10		6,381	11,250	0,752	130	10
СРЕД:			3,632	5,399	8,845	100	

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)	90/10		20,981	9,117	3,177	180	5
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		13,814	14,767	7,996	217	30
ГОВЯДИНА запеченная СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ	45/45		14,046	19,472	3,609	246	5
МЕДАЛЬОНЫ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	80/30		24,168	31,923	1,889	393	20
СРЕД:			18,252	18,820	4,168	259	

2-Самостоятельные вторые блюда

ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		15,935	13,359	38,317	337	30
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390	10
СРЕД:			13,638	10,878	52,609	364	

3-Гарниры

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180		4,209	9,869	34,082	242	15
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	4,642	35,167	209	40
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31	5
СРЕД:			4,681	5,984	24,564	161	

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49	80
СРЕД:			0,063	0,043	10,037	42	

5-Хлеб

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46	
Итого:		89,00	43,603	47,999	118,943	1 078	

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Школа 70

Меню

11.09.2025

КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
МАФФИН КЛАССИЧЕСКИЙ	30		2,168	4,341	11,864	101
Итого:		89,77	19,306	20,721	77,412	582

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60		0,855	3,653	5,016	56
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		8,026	8,476	1,236	113
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	3,868	29,306	174

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		6,349	6,796	28,525	208
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 1 шт/	21		2,750	5,500	28,000	165
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	15,719	17,075	78,835	534

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130		3,480	5,035	17,340	129
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	4,251	5,19	32,079	194

ГРЕЧКА С ФАРШЕМ И ОВОЩАМИ	180		16,285	13,605	43,205	360
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	17,905	13,935	68,275	485

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Меню

Школа 70

11.09.2025

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	50
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131	35
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		1,114	6,184	4,622	81	10
	СРЕД:		2,570	3,815	9,947	86	

РЫБА ЗАПЕЧЁНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212	10
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		8,026	8,476	1,236	113	50
	СРЕД:		15,539	9,977	2,584	163	

2-Самостоятельные вторые блюда

БУРИТОС С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ (с соусом Переменка и морковью)	180		21,588	35,256	29,591	525	10
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/160		13,404	14,443	35,065	324	10
ГРЕЧКА С ФАРШЕМ И ОВОЩАМИ	180		16,285	13,605	43,205	360	20
	СРЕД:		17,092	21,101	35,954	403	

3-Гарниры

КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,314	5,537	23,306	160	15
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	35
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,358	5,060	63	10
	СРЕД:		4,683	4,991	23,816	159	

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	20
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46	80
	СРЕД:		0,090	0,014	9,642	40	

5-Хлеб

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46	
Итого:		89,00	44,094	43,126	112,24	1 020	

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Меню

Школа 70

12.09.2025

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	40
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	40
	СРЕД:		3,298	2,630	12,610	89	

РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	70/20		17,024	14,728	1,790	209	15
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	80		16,330	19,680	2,820	250	20
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,683	3,836	9,085	110	25
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ	90		22,753	24,686	1,583	319	10
	СРЕД:		16,448	15,733	3,820	222	

2-Самостоятельные вторые блюда

БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390	30
	СРЕД:		11,340	8,396	66,900	390	

3-Гарниры

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЁННЫЙ	180		4,209	9,869	34,082	242	25
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	4,642	35,167	209	40
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80	5
	СРЕД:		4,828	5,946	26,045	177	

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	20
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42	80
	СРЕД:		0,400	0,032	8,722	37	

5-Хлеб

ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46	
Итого:		89,00	38,636	36,298	133,242	1 019	

Директор школы, согласовано

Зав.столовой




Меню

Школа 70

12.09.2025

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	30		0,210	0,030	0,570	3
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,683	3,838	9,085	110
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150		3,507	8,224	28,402	202
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200		0,021	0,005	0,005	0
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ ВКУСНОЕ	30		2,216	8,233	18,848	158
Итого:		89,77	18,157	20,690	75,750	564

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ, МАСЛОМ	150/5		6,030	7,832	30,158	215
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	8,326	8,962	60,797	360

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160		5,975	4,126	31,260	186
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	6,825	4,376	50,440	271

ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ	90		22,753	24,686	1,583	319
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	212
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	29,875	30,059	58,971	640

Директор школы, согласовано

Зав.столовой