

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60		0,660	0,120	2,280	14
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,768	12,911	5,217	174
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,622	5,399	41,875	242
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
ОЛАДЫ 1 шт/	30г		0,180	1,119	1,200	16
Итого:		89,77	20,171	20,314	87,201	616

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		6,603	5,988	33,069	220
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	15,973	16,267	83,379	546

КАША ПШЕННАЯ 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

ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		15,935	13,359	38,197	337
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	17,535	13,759	64,127	466

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Школа 70

Меню

15.09.2025

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	30
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	15
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		1,114	6,184	4,622	81	15
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91	30
СРЕД:			2,315	4,132	9,813	88	

РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212	10
МЕДАЛЬОНЫ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	80/30		24,782	34,434	2,523	420	15
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,768	12,911	5,217	174	50
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,437	2,597	200	15
СРЕД:			18,161	18,315	3,567	252	

2-Самостоятельные вторые блюда

БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487	10
СРЕД:			17,823	32,605	29,680	487	

3-Гарниры

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	35
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	4,642	35,167	209	45
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80	10
СРЕД:			6,074	4,816	31,434	193	

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	20
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42	80
СРЕД:			0,423	0,035	8,797	38	

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	47,074	63,416	99,041	1 164

Директор, совмещающий
Зав. столовой

Школа 70

Меню

16.09.2025

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60		0,420	0,060	1,140	7
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	180		14,474	11,326	27,253	269
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 АМЕРИКАНЕР С КУНЖУТОМ	30		2,493	8,628	18,541	162
Итого:		89,77	19,928	20,379	65,779	529

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

ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЁННАЯ	90		22,753	24,686	1,583	319
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,834	5,434	40,014	224
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	28,108	30,425	63,086	652

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	20
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131	25
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		0,665	6,089	1,805	64	35
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	20
ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ	90		22,753	24,886	1,583	319	20
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	80		16,330	19,680	2,820	250	20
СРЕД:			18,702	19,698	2,064	259	

2-Самостоятельные вторые блюда

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180		13,085	11,468	26,715	262	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:			7,083	7,278	17,333	163	

3-Гарниры

РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269	15
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	25
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31	20
СРЕД:			4,811	5,347	31,848	185	

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49	80
СРЕД:			0,040	0,040	9,962	41	

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	39,829	43,460	98,860	939	

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,709	3,052	6,759	58
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	50/40		6,916	7,543	1,758	103
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	3,868	29,306	174
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
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	19,115	19,628	87,787	616

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		6,349	6,796	28,525	208
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/15		3,555	2,949	22,275	130
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	11,879	10,570	76,080	456

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

БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ С СОУСОМ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	70/20		11,535	14,852	10,026	220
КАША ПОЛБЯНАЯ	150		5,384	6,105	29,124	193
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	19,219	21,321	62,110	532

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	35
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	10
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91	25
ЯЙЦО ПОД СОУСОМ "Переменка"	48/10		6,381	11,250	0,752	130	10
СРЕД:			3,632	5,399	8,845	100	

РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212	10
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90		13,497	13,037	11,367	217	15
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	0,800	144	35
СРЕД:			16,249	11,593	5,366	191	

2-Самостоятельные вторые блюда

ГРУДКА КУРИНАЯ ПО - ФРАНЦУЗСКИ	180		17,000	28,897	16,907	397	10
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390	30
СРЕД:			14,170	18,647	41,904	394	

3-Гарниры

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	15
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	4,642	35,167	209	35
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	8,885	16,823	165	10
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	70
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46	30
СРЕД:			0,090	0,014	9,642	40	

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	43,730	49,197	118,557	1 100

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

Школа 70

Меню

18.09.2025

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,931	3,051	5,645	54
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/160		13,404	14,443	35,065	324

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
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/10		3,195	2,524	19,500	114
Итого:		89,77	20,071	20,383	87,039	615

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ, МАСЛОМ	150/5		6,030	7,832	30,158	215
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 1 шт/	21		2,750	5,500	28,000	165
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	10,667	14,058	81,186	487

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

ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	30/160		14,363	15,717	29,286	316
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	15,884	16,022	50,775	425

Директор школы, согласовано

Зав. столовой

Школа 70

Меню

18.09.2025

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	30
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131	25
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		1,114	6,184	4,622	81	25
	СРЕД:		2,570	3,815	9,947	86	

РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	70/20		17,024	14,728	1,790	209	20
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90		13,857	15,988	6,947	225	40
	СРЕД:		15,441	15,358	4,369	217	

2-Самостоятельные вторые блюда

ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/160		13,404	14,443	35,065	324	10
ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	30/160		14,363	15,717	29,286	316	20
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487	10
	СРЕД:		15,197	20,922	31,344	376	

3-Гарниры

РИС МОЗАИКА (с овощами)	180		4,909	10,823	47,779	309	10
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	40
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,358	5,060	63	10
	СРЕД:		4,881	6,753	31,974	209	

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	42,609	50,108	116,651	1 094	

Директор школы, согласовано

Зав.столовой

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
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
Итого:		89,77	17,123	16,387	80,968	542

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		4,664	5,325	25,377	175
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	7,059	6,480	59,597	336

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

ГРЕЧКА С ФАРШЕМ И ОВОЩАМИ	180		16,285	13,605	43,205	360
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	17,851	13,915	64,844	471

Директор школы, согласовано

Зав.столовой