

МЕНЮ завтраки 1-4 класс 2025



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭП, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 1 день								
вз (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
вз (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	15,02	0,32	9,73	3,99	6,88	171,10
вз (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			26,66	2,92	18,37	5,71	101,94	669,21
Завтрак 2 день								
вз (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,29	2,65	6,98	0,00	46,00	267,02
ом.	Творожок "наша мама" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
вз (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 2 день'			20,07	2,65	12,50	0,53	88,57	533,10
Завтрак 3 день								
ГК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
вз (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	90	13,97	4,32	7,46	2,98	8,63	154,38
вз (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
вз (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 3 день'			21,13	5,02	15,29	5,49	71,28	498,04
Завтрак 4 день								
вз (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
ГК	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
вз (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак 4 день'			20,76	8,25	25,49	4,93	88,07	654,49
Завтрак 5 день								
ГК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
вз (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	70	9,79	0,04	6,07	0,07	6,32	116,47
вз (1996)	Макароны с сыром	150	9,06	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
ГК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 5 день'			22,69	4,38	21,17	3,37	81,76	598,78

Юсупов Равшан

Муниципальное бюджетное учреждение
«Образовательный центр «Школа № 119»
г. Ижевск, ул. Коммунальная, д. 119

Завтрак 6 день

вз (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
ТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	153,92
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 6 день'			27,18	2,82	18,13	6,37	77,23	568,86

Завтрак 7 день

№403 (1996)	Плов (со свиной)	200	15,59	0,00	20,43	7,38	41,20	410,56
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак 7 день'			24,36	5,30	22,67	7,91	86,71	646,41

Завтрак 8 день

ТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 8 день'			19,54	0,70	18,51	6,04	75,25	537,56

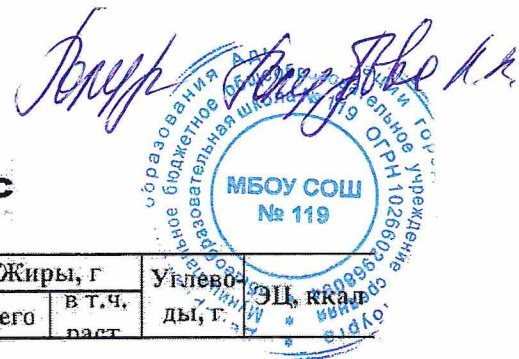
Завтрак 9 день

№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/5	7,13	2,79	7,45	1,03	44,27	270,82
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 9 день'			26,09	16,65	18,91	3,62	104,45	682,52

Завтрак 10 день

№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак 10 день'			20,43	15,62	22,09	3,37	69,06	548,78

МЕНЮ обеда 2 смена 1-4 класс



№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст		
Обед 1 день								
131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	10,84	0,32	10,07	3,99	5,35	156,44
ГК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	100/50	8,53	0,03	5,56	0,34	32,75	300,25
ГК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
юрм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			28,89	0,34	21,77	7,72	119,62	844,91
Обед 2 день								
401 (1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
469 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
ГК	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	38,65	212,18
ГК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	20,29	88,24
юрм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 2 день'			27,11	15,28	27,21	10,97	100,61	721,69
Обед 3 день								
193 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (филе минтая)	90	13,72	2,09	9,72	1,30	9,07	175,21
472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	7,33	0,50	23,40	153,04
468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	0,43	0,01	3,91	0,06	3,94	26,49
588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
юрм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 3 день'			28,64	2,80	23,50	4,84	107,62	707,17
Обед 4 день								
572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
юрм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 4 день'			23,82	0,25	22,37	16,40	100,95	703,38

Администрация общеобразовательной школы № 19

Обед 5 день

129/3 (199)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	15,33	2,06	8,20	0,08	7,29	176,48
274 (1996)	Макаронны с сыром	150	5,06	4,34	9,62	0,56	35,54	267,50
ГК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 5 день'			26,76	6,66	26,71	5,69	102,99	772,21

Обед 6 день

423 (2004)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	12,80	16,05	11,70	5,85	6,24	242,28
464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	29,31	157,92
ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 6 день'			24,51	16,33	27,20	12,57	102,46	767,82

Обед 7 день

167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	15,73	0,00	18,40	2,50	3,93	237,42
36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	3,99	0,54	38,86	232,39
ГК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	29,25	133,66
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед 7 день'			27,94	1,12	28,72	4,30	117,46	849,26

Обед 8 день

572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 8 день'			27,49	0,70	19,69	7,11	110,10	709,22

Обед 9 день

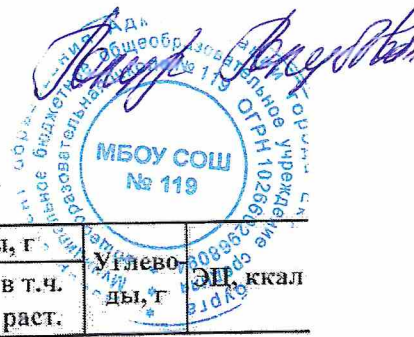
120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,15	0,25	5,65	2,65	11,08	115,39
ГК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ГК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	4,95	1,52	38,68	216,81
ГК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 9 день'			27,05	0,31	24,46	4,68	92,78	710,67

Обед 10 день

139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	5,60	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31

469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	6,89	0,65	36,65	212,18
ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,17	96,82
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 10 день '			27,48	15,04	24,32	10,53	118,35	790,01

МЕНЮ обед ГПД 1-4 кл 2025



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Обед 1 день								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	6,30	0,00	3,16	2,92	23,87	145,57
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	90	14,03	0,00	11,82	2,37	6,44	187,20
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
ТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 1'			31,07	0,03	23,38	6,94	117,28	764,35
Обед 2 день								
УИ ГПД 1-4 кл	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТК	Напиток вишневый	200	0,39	0,39	2,17	0,00	21,74	101,41
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 2 день'			27,03	15,67	26,78	10,97	100,07	734,86
Обед 3 день								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,55	0,00	5,96	4,42	2,92	66,62
39/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	200	3,99	0,00	7,38	7,38	41,20	246,66
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 3 день'			15,82	0,00	16,92	14,78	115,33	660,71
Обед 4 день								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	4,42	0,00	10,61	10,61	37,83	261,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 4 день'			10,83	0,25	18,36	16,40	100,95	595,37
Обед 5 день								
№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
ГТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24

	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 5 день '			30,17	0,86	38,69	10,88	133,75	990,22

Обед 6 день

ИПРМШ ПОЛИП г.гребенки по различной области Бел.	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	17,95	5,85	6,24	252,43
469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 6 день '			28,03	16,32	30,40	12,03	96,87	761,44

Обед 7 день

167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грёнками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
ГК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,13	0,25	0,44	273,36
ГК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь)	150	8,30	0,02	15,95	11,91	45,68	346,80
ГК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 7 день '			40,13	1,77	49,41	13,60	163,99	1214,79

Обед 8 день

572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
ГК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 8 день '			31,56	0,03	15,39	3,36	115,05	697,44

Обед 9 день

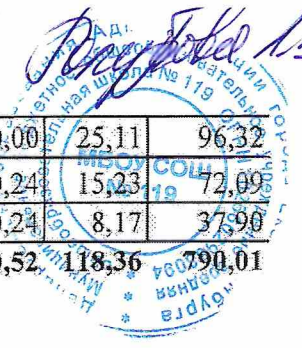
120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ГК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ГК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
ГК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 9 день '			32,70	0,31	23,57	4,80	96,86	716,62

Обед 10 день

139 (2004)	Суп картофельный с горохом, грёнками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18

Курш Раджа Раджа И.В.

ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 10 день '			31,88	15,04	22,31	10,52	118,36	790,01



Юлия Владимировна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 119»
 ОГРН 1026802680119
 МБОУ СОШ № 119
 ЭЦ
 ккал

МЕНЮ завтраки 5-11 класс 2025

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 1 день								
3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	3,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	15,02	0,32	9,73	3,99	6,88	171,10
466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	200,74
ГК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			25,92	4,21	20,50	5,73	94,75	646,13
Завтрак 2 день								
422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	7,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
юм.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 2 день'			23,93	0,04	21,90	7,35	92,76	670,19
Завтрак 3 день								
ГК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100	15,05	5,40	9,43	2,98	9,93	168,23
472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	32,08	193,63
685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 3 день'			22,12	6,24	19,24	6,25	76,18	546,28
Завтрак 4 день								
261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	8,31	4,56	10,97	1,74	51,09	276,91
Ж	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	11,40	4,90	10,88	211,32
Ж	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	0,51	0,00	19,25	103,66
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак 4 день'			22,54	5,97	23,04	6,79	91,37	639,95
Завтрак 5 день								
Ж	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	75	8,49	0,04	6,49	0,07	4,96	120,62
274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	11,97	0,67	37,84	321,16
686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90

Итого за 'Завтрак 5 день' 22,71 5,24 21,92 3,45 77,82 621,68

Завтрак 6 день

3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,51	2,63	8,43	0,74	13,14	173,65
ГК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	12,08	0,06	11,13	0,25	0,44	173,36
464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90

Итого за 'Завтрак 6 день' 23,57 2,72 25,94 2,95 79,23 691,72

Завтрак 7 день

403 (1996)	Плов (со свиной)	250	14,88	0,00	18,98	8,92	43,20	383,49
686 (2004)	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
юм.	Йогурт	125	5,20	5,20	1,90	0,00	7,48	70,52
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90

Итого за " 23,82 5,20 21,36 9,39 90,39 626,87

Завтрак 8 день

ГК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	11,87	3,92	14,38	218,26
472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90

Итого за 'Завтрак 8 день ' 20,82 0,84 20,68 6,45 77,29 565,95

Завтрак 9 день

ГК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	12,77	0,04	2,32	180,24
ГК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	6,74	1,83	41,42	248,17
686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45

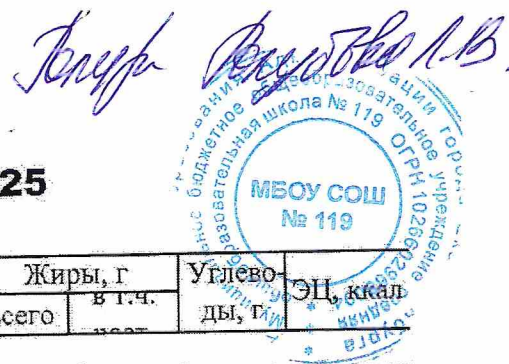
Итого за 'Завтрак 9 день ' 22,88 0,07 20,40 2,80 92,86 642,74

Завтрак 10 день

ГК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	12,85	0,15	12,26	2,71	11,35	213,74
469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90

Итого за 'Завтрак 10 день ' 23,51 0,18 21,66 6,28 95,10 669,82

МЕНЮ обед 5-11 кл 2 смена 2025



№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Обед 1 день								
131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	13,87	105,57
493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	17,02	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
ТК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	120/60	11,44	0,03	6,67	0,41	37,60	271,28
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
ТК	Напиток из брусники	200	0,10	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			34,90	0,94	26,14	8,30	122,90	944,81
Обед 2 день								
401 (1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
469 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	6,10	201,20
ТК	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 2 день'			32,61	0,28	27,49	8,93	114,22	821,07
Обед 3 день								
39/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	140,98
320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (филе минтая)	75/30	14,57	2,09	12,89	1,30	10,82	201,50
472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	8,40	0,60	28,08	205,00
468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,43	0,01	5,91	0,06	3,94	26,49
588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 3 день'			31,14	2,94	30,79	4,94	114,06	790,42
Обед 4 день								
572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	13,02	212,00
394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	21,05	15,48	18,00	4,57	30,30	404,21
705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	58,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 4 день'			28,47	15,73	28,93	10,54	133,14	894,93
Обед 5 день								

Визирь Рязаньская Л.В.



129/3 (199	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	50129,99
505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	100	18,59	2,29	9,12	0,09	5,87	196,09
274 (1996)	Макаронны с сыром	180	8,87	5,21	13,95	0,67	39,84	321,01
ГК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед 5 день'			34,21	7,75	32,29	6,21	114,43	889,78

Обед 6 день

423 (2004)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
464 (1996)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	16,82	5,85	6,24	242,28
ГК	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,42	0,03	6,50	1,41	49,18	189,50
ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	21,00	162,87
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 6 день'			27,93	16,33	30,89	12,79	114,08	828,61

Обед 7 день

467 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
403 (1996)	Плов со свинойной	60/200	19,20	0,00	19,00	8,92	36,49	316,27
ГК	Помидор пикантный (дополнительный гарнир)	40/4	0,43	0,00	3,99	3,02	2,04	45,40
ГК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	19,00	133,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 7 день'			30,16	1,68	34,24	13,31	131,06	902,27

Обед 8 день

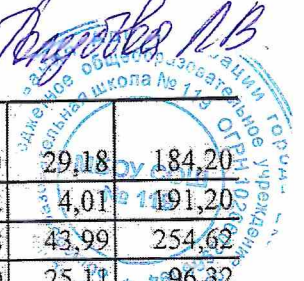
572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
5139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	5,05	2,45	29,00	130,98
5394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	25,00	8,49	30,30	439,50
5388 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 8 день'			31,24	15,48	30,74	11,61	115,15	827,44

Обед 9 день

120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ГК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ГК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
ГК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 9 день'			31,12	0,90	27,08	5,57	131,33	897,87

Обед 10 день

Ленин Родина И.В.



139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	4,01	1491,20
469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 10 день'			38,50	0,62	25,15	8,78	151,43	971,15