

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»

Договор от 30.08.2015 №7/15

04.04.2016

## МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	Сосиска отварная	ККал-226, Белки-10, Жиры-20, У/в-1	28-02
200	Рагу из овощей (цветная капуста)	ККал-163, Белки-4, Жиры-7, У/в-21	17-34
200/10	Чай с сахаром	ККал-41, У/в-10	0-78
20	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11	1-06
<b>Обед</b>			
250	Борщ из свежей капусты с картофелем.	ККал-105, Белки-2, Жиры-5, У/в-13	6-86
100/100	Рыба тушеная в томате с овощами( филе минтая)	ККал-168, Белки-21, Жиры-6, У/в-7	35-51
180	Картофельное пюре	ККал-183, Белки-4, Жиры-7, У/в-26	9-10
200	Компот из черной смородины с/м	ККал-93, У/в-22	4-34
30	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-16	1-59
20	Хлеб рж-пшеничн витаминизир	ККал-44, Белки-1, У/в-9	0-67
100	Груша.	ККал-47, У/в-10	12-23
		ККал-723, Белки-31, Жиры-20, У/в-104	70-30



Директор  
Шаретов А.С.

Зав. производством  
Тер-Федюков Е.А.

Химки

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»

Договор от 30.08.2015 №7/15

05.04.2016

## МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<i>Завтрак</i>			
30	<i>Томаты натуральные</i>	ККал-7, У/в-1	4-91
80	<i>Биточки мясные паровые</i>	ККал-169, Белки-12, Жиры-10, У/в-8	24-07
150	<i>Макаронны отварные,</i>	ККал-214, Белки-5, Жиры-5, У/в-36	2-97
200	<i>Кофейный напиток с молоком витаминизиров.</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-2, У/в-12	3-81
20	<i>Хлеб пшенич витаминизир</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11	1-06
27	<i>Печенье -Шахматное-</i>	ККал-120, Белки-1, Жиры-5, У/в-20	3-96
<i>Обед</i>			
100	<i>Салат -Студенческий-</i>	ККал-157, Белки-4, Жиры-12, У/в-9	8-44
250	<i>Щи по -уральски</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-6, У/в-8	7-73
225	<i>Плов из филе кур</i>	ККал-350, Белки-28, Жиры-9, У/в-40	28-68
200	<i>Компот из свежих яблок</i>	ККал-67, У/в-16	4-08
30	<i>Хлеб пшенич витаминизир</i>	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-16	1-59
20	<i>Хлеб рж-пшеничн витаминизир</i>	ККал-44, Белки-1, У/в-9	0-67
20	<i>Пастила</i>	ККал-60, У/в-15	5-05
		ККал-855, Белки-38, Жиры-28, У/в-113	56-24



Директор  
Иларанова И.С.

Зав. производством  
Тер. Терасимов С.А.

Хитки

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»

Договор от 30.08.2015 №7/15

06.04.2016

## МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
40	Яйцо отварное	ККал-63, Белки-5, Жиры-5	5-56
200/30	Запеканка творожная с молоком сгущенным,	ККал-554, Белки-39, Жиры-23, У/в-45	39-93
200/10	Чай с сахаром	ККал-41, У/в-10	0-78
20	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11	1-06
<b>Обед</b>			
40	Огурец натуральный.	ККал-6, У/в-1	4-75
250	Суп картофельный с вермишелью	ККал-137, Белки-3, Жиры-5, У/в-21	6-03
80/30	Котлеты (биточки) мясные с соусом красным	ККал-249, Белки-14, Жиры-15, У/в-15	25-89
180	Каша гречневая рассыпчатая.	ККал-303, Белки-11, Жиры-8, У/в-48	5-39
200	Кисель плодово-ягодный. с комплексом микронутриентов.	ККал-38, У/в-10	5-00
30	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-16	1-59
20	Хлеб рж-пшеничн витаминизир	ККал-44, Белки-1, У/в-9	0-67
100	Мандарин.	ККал-47, У/в-10	17-33
		ККал-907, Белки-31, Жиры-29, У/в-130	66-65



Директор  
Марина Николаевна ЖС

Зав. производством  
Татьяна Сергеевна СА

Химки

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»  
Договор от 30.08.2015 №7/15

07.04.2016.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
100	"Сырный" омлет <i>Яйцо куриное, Молоко, Сыр полутвердый, Соль йодированная, Масло сливочное 82,5%</i>	ККал-158, Белки-13, Жиры-11, У/в-2
200/10	Чай с сахаром <i>Чай черный байховый, Сахар-песок</i>	ККал-41, У/в-10
20	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
110	Йогурт-Данон- 7 полезных свойств с натуральными фрукт-ягод. добавками	ККал-63, Белки-5, Жиры-2, У/в-6
<b>Обед</b>		
40	Огурец натуральный.	ККал-6, У/в-1
200	Суп из овощей со сметаной. <i>Капуста белокочанная, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Зеленый горошек консервированный, Соль йодированная, Сметана, Зелень</i>	ККал-81, Белки-2, Жиры-4, У/в-9
80	Биточки из филе рыбы <i>Филе минтая, Хлеб пшеничный витамин, Молоко, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККал-178, Белки-11, Жиры-8, У/в-14
150	Картофель отварной с зеленью. <i>Картофель свежий, Масло сливочное 82,5%, Соль йодированная, Зелень</i>	ККал-156, Белки-3, Жиры-5, У/в-25
200	Сок фруктовый	ККал-98, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
20	Хлеб рж-пшеничн витаминизир	ККал-44, Белки-1, У/в-9
100	Банан.	ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
		ККал-713, Белки-22, Жиры-19, У/в-114



Директор  
Шаранова Н.С.

Зав. производством  
Триф. Краснов Е.Н.

**Химки**



# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»

Договор от 30.08.2015 №7/15

08.04.2016

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

## Завтрак

150/30 Суфле "Творожное" с молоком сгущенным ККал-464, Белки-32, Жиры-19, У/в-39

*Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Молоко, Масло сливочное 82,5%, Молоко сгущенное*

200/10 Чай с сахаром ККал-41, У/в-10

*Чай черный байховый, Сахар-песок*

100 Груша.. ККал-47, У/в-10

## Обед

30/10/5 Сельдь с лучком ККал-93, Белки-5, Жиры-8, У/в-1

*Филе сельди, Зелень, Лук репчатый, Масло растительное*

200 "Юшка" с фасолью. ККал-111, Белки-4, Жиры-4, У/в-15

*Картофель свежий, Фасоль, Морковь свежая, Лук репчатый, Помидоры свежие, Масло сливочное 82,5%, Соль йодированная, Зелень*

80 Котлеты мясные. ККал-236, Белки-13, Жиры-14, У/в-13

*Говядина (лопаточная часть), Хлеб пшеничный витамин., Сухари панировочные, Соль йодированная, Масло сливочное 82,5%*

150 Рис припущенный с овощами. ККал-200, Белки-4, Жиры-5, У/в-35

*Крупа рисовая, Морковь свежая, Лук репчатый, Томатная паста, Соль йодированная, Масло растительное*

200 Кисель плодово-ягодный. с комплексом  
микронутриентов. ККал-38, У/в-10

*Кисель плодовая-ягодный, Сахар-песок*

20 Хлеб пшенич витаминизир ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11

20 Хлеб рж-пшеничн витаминизир. ККал-44, Белки-1, У/в-9

100 Яблоко.. ККал-47, У/в-10

ККал-823, Белки-30, Жиры-32, У/в-103



Директор  
Шаранова НС

Зав. производством  
Тер. Терасимов Е.В.

Химки

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»  
Договор от 30.08.2015 №7/15

11.04.2016

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
40	Огурец натуральный.	ККал-6, У/в-1
80	Фрикадельки рыбные собственного производства	ККал-179, Белки-12, Жиры-8, У/в-14
<i>Хлеб пшеничный витамин., Молоко, Сухари папировочные, Масло растительное, Соль йодированная, Филе трески</i>		
120	Картофельное пюре..	ККал-122, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
<i>Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное 82,5%, Соль йодированная</i>		
200/10	Чай с сахаром	ККал-41, У/в-10
<i>Чай черный байховый, Сахар-песок</i>		
20	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
<b>Обед</b>		
60	Винегрет.	ККал-76, Белки-1, Жиры-6, У/в-4
<i>Картофель свежий, Свекла, Морковь свежая, Огурцы консервированные без уксуса, Лук репчатый, Масло растительное</i>		
200	Щи "По-уральски" со сметаной	ККал-76, Белки-2, Жиры-5, У/в-6
<i>Капуста квашеная, Крупа ячменная перловая, Томатная паста, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Сметана, Зелень</i>		
80/80	Печень тушеная с соусом сметанно-томатным	ККал-285, Белки-22, Жиры-15, У/в-14
<i>Печень говяжья, Мука пшеничная, Масло сливочное 82,5%, Сметана, Томатная паста</i>		
150	Гречка рассыпчатая	ККал-253, Белки-9, Жиры-7, У/в-40
<i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное 82,5%</i>		
200	Компот из апельсинов.	ККал-59, У/в-14
<i>Апельсины, Сахар-песок</i>		
20	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
20	Хлеб рж-пшеничн витаминизир.	ККал-44, Белки-1, У/в-9
		ККал-846, Белки-36, Жиры-34, У/в-99



Директор  
Шаранова Н.С.

Зав. производством  
Тер-Терасинова Е.

Химки

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»

Договор от 30.08.2015 №7/15

12.04.2016

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>"Сырный" омлет .</b> <i>Яйцо куриное, Молоко, Сыр полутвердый, Соль йодированная, Масло сливочное 82,5%</i>	ККал-189, Белки-15, Жиры-13, У/в-2
200/10	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный байховый, Сахар-песок</i>	ККал-41, У/в-10
20	<b>Хлеб пшенич витаминизир</b>	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
110	<b>Йогурт-Данон- 7 полезных свойств с натуральными фрук-ягод. добавками</b>	ККал-63, Белки-5, Жиры-2, У/в-6
<b>Обед</b>		
40	<b>Огурец натуральный.</b>	ККал-6, У/в-1
250	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Зеленый горошек консервированный, Соль йодированная, Сметана, Зелень</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
100	<b>Биточки из филе рыбы .</b> <i>Филе минтая, Хлеб пшеничный витамин, Молоко, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККал-223, Белки-14, Жиры-11, У/в-18
180	<b>Картофель отварной с зеленью..</b> <i>Картофель свежий, Масло сливочное 82,5%, Соль йодированная, Зелень</i>	ККал-187, Белки-4, Жиры-6, У/в-30
200	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-98, Белки-1, У/в-24
20	<b>Хлеб пшенич витаминизир</b>	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
20	<b>Хлеб рж-пшеничн витаминизир</b>	ККал-44, Белки-1, У/в-9
100	<b>Банан..</b>	ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
		ККал-809, Белки-25, Жиры-23, У/в-125



Директор  
Шаранова Н.С.

Зав. производством  
Кр. Терешкина Е.Н.

Химки



# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»

Договор от 30.08.2015 №7/15

13.04.2016..



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

## Завтрак

150/30 Суфле "Творожное" с молоком сгущенным ККал-464, Белки-32, Жиры-19, У/в-39

*Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Молоко, Масло сливочное 82,5%, Молоко сгущенное*

200/10 Чай с сахаром ККал-41, У/в-10

*Чай черный байховый, Сахар-песок*

100 Груша.. ККал-47, У/в-10

## Обед

30/10/5 Сельдь с луком ККал-93, Белки-5, Жиры-8, У/в-1

*Филе сельди, Зелень, Лук репчатый, Масло растительное*

250 "Юшка" с фасолью ККал-138, Белки-5, Жиры-5, У/в-18

*Картофель свежий, Фасоль, Морковь свежая, Лук репчатый, Помидоры свежие, Масло сливочное 82,5%, Соль йодированная, Зелень*

100 Котлеты мясные ККал-295, Белки-17, Жиры-18, У/в-18

*Говядина (лопаточная часть), Хлеб пшеничный витамин., Сухари панировочные, Соль йодированная, Масло сливочное 82,5%*

180 Рис припущенный с овощами ККал-239, Белки-4, Жиры-6, У/в-42

*Крупа рисовая, Морковь свежая, Лук репчатый, Томатная паста, Соль йодированная, Масло растительное*

200 Кисель плодово-ягодный. с комплексом  
микронутриентов. ККал-38, У/в-10

*Кисель плодово-ягодный, Сахар-песок*

20 Хлеб пшенич витаминизир ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11

20 Хлеб рж-пшеничн витаминизир. ККал-44, Белки-1, У/в-9

100 Яблоко.. ККал-47, У/в-10

ККал-949, Белки-35, Жиры-37, У/в-118



Директор  
Шаранова Н.С.

Зав. производств  
Тер-Герасимов Е.А.

Химки





# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»  
Договор от 30.08.2015 №7/15

14.04.2016

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
40	<i>Огурец натуральный.</i>	ККал-6, У/в-1
100	<i>Фрикадельки рыбные собственного производства.</i>	ККал-223, Белки-15, Жиры-10, У/в-18
<i>Хлеб пшеничный витамин, Молоко, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль йодированная, Филе трески</i>		
150	<i>Картофельное пюре</i>	ККал-146, Белки-3, Жиры-5, У/в-22
<i>Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное 82,5%, Соль йодированная</i>		
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-41, У/в-10
<i>Чай черный байховый, Сахар-песок</i>		
20	<i>Хлеб пшенич витаминизир</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
<b>Обед</b>		
100	<i>Винегрет,</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-7
<i>Картофель свежий, Свекла, Морковь свежая, Огурцы консервированные без уксуса, Лук репчатый, Масло растительное, Зелень</i>		
250	<i>Щи "По-уральски" со сметаной.</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-6, У/в-8
<i>Капуста квашеная, Крупа ячменная перловая, Томатная паста, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Сметана, Зелень</i>		
100/100	<i>Печень тушеная с соусом сметанно-томатным.</i>	ККал-356, Белки-28, Жиры-19, У/в-18
<i>Печень говяжья, Мука пшеничная, Масло сливочное 82,5%, Сметана, Томатная паста</i>		
180	<i>Гречка рассыпчатая.</i>	ККал-303, Белки-11, Жиры-8, У/в-48
<i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное 82,5%</i>		
200	<i>Компот из апельсинов.</i>	ККал-59, У/в-14
<i>Апельсины, Сахар-песок</i>		
20	<i>Хлеб пшенич витаминизир</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
20	<i>Хлеб рж-пшеничн витаминизир.</i>	ККал-44, Белки-1, У/в-9
ККал-1 021, Белки-45, Жиры-42, У/в-115		



Директор  
*Анна Шаранова*

Зав. производств.  
*Терасимов*

*Химки*

# МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

НОЧУ «Современная школа»  
Договор от 30.08.2015 №7/15

15.04.2016

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
100	Колбаски "Детские" отварные	ККал-226, Белки-10, Жиры-20, У/в-1
180	Рис припущенный. <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5%, Соль йодированная</i>	ККал-257, Белки-4, Жиры-6, У/в-47
200/7	Чай с сахаром и лимоном <i>Чай черный байжювый, Сахар-песок, Лимон</i>	ККал-44, У/в-10
20	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
20	Зефир витаминизированный	ККал-60, У/в-15
<b>Обед</b>		
40	Огурец натуральный.	ККал-6, У/в-1
250	Рассольник "Ленинградский" со сметаной <i>Картофель свежий, Крупа ячменная перловая, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Огурцы консервированные без уксуса, Сметана, Зелень</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
160/40	Запеканка картофельная с мясом, с соусом. <i>Говядина (лопаточная часть), Масло сливочное 82,5%, Картофель свежий, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль йодированная, Мука пшеничная, Томатная паста, Морковь свежая, Сахар-песок</i>	ККал-324, Белки-14, Жиры-16, У/в-31
200	Компот из вишни с/м <i>Вишни быстрозам., Сахар-песок, Лимонная кислота</i>	ККал-93, У/в-23
20	Хлеб пшенич витаминизир	ККал-55, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
20	Хлеб рж-пшеничн витаминизир	ККал-44, Белки-1, У/в-9
100	Мандарин.	ККал-47, У/в-10
		ККал-698, Белки-20, Жиры-22, У/в-102



Директор  
Шаранова Г.С.

Зав. производством  
И.В. Терешин

Химки