

## МЕНЮ

на 7 - 11 ноября 2022 г. 1-Комплекс 80 завтраков овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром (хл. пш батон н)	121,28	5,87	5,71	11,57	23/17	16,64
2	Плов из куриной грудки /ов п/ф/	180,78	10,98	14,08	2,43	50/150	49,85
3	Чай яблочно-вишневый	52,71	0,04	0,04	12,96	200/12	3,93
4	Шоколад молочный мини-шоколадки 5г	26,5	0,25	1,55	2,9	1шт/5гр	7,48
5	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	35,15	1,03	0,51	6,1	15	2,10
		<b>416,42</b>	<b>18,17</b>	<b>21,89</b>	<b>35,96</b>		<b>80,00</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Огурцы соленые	3,9	0,24	0,03	0,51	30	9,36
2	Бефстроганов (свинина, лук п/ф)	201,9	9,22	16,38	7,65	35/35	38,94
3	Пюре картофельное (карт п/ф)	146,07	3,28	4,91	22,09	150	20,21
4	Напиток тёплый из клубники	58,25	0,2	0,1	13,85	200/12	8,62
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	33,14	1,09	0,18	6,79	17	1,40
6	Хлеб "Рябиனுшка" пшеничный витамин.	43,07	1,37	0,22	8,89	17	1,47
		<b>486,33</b>	<b>15,4</b>	<b>21,82</b>	<b>59,78</b>		<b>80,00</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Морковные палочки свежие 80гр					1шт/80гр	24,70
2	Люля-кебаб из куриного филе (хл.рябин) п/ф	164,64	12,43	9,31	14,88	90	39,54
3	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	165,37	4,85	6,19	22,5	150	9,61
4	Чай ройбуш	16			3,99	200	2,76
5	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	30,56	0,88	0,22	5,82	13	1,33
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,06
		<b>427,77</b>	<b>19,79</b>	<b>16,22</b>	<b>56,53</b>		<b>80,00</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом со вкусом апельсина (батон в/с)	59,57	1,77	0,69	11,52	23 6/10 м	14,02
2	Омлет натуральный, запеченный с сыром	298,76	19,13	23,48	2,72	150	55,95
3	Напиток из шиповника	96,8	0,68	0,28	19,64	200/10	8,02
4	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	47,57	1,57	0,26	9,75	24	2,01
		<b>502,7</b>	<b>23,15</b>	<b>24,71</b>	<b>43,63</b>		<b>80,00</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат в стиле греческий с маслом	96,02	0,71	9,08	2,71	80	25,60
2	Минтай запеченный	102,94	12,83	6	6,42	65	34,60
3	Рис припущенный	203,28	3,73	7,48	37,35	150	12,18
4	Чай с ягодно-яблочной смесью	54,01	0,08		13,25	200/12	4,89
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	30,3	1	0,17	6,21	15	1,28
6	Хлеб "Рябиனுшка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,45
		<b>529,39</b>	<b>19,71</b>	<b>22,95</b>	<b>74,78</b>		<b>80,00</b>

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

(подпись)

Грицок О.М.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Фоменко С.В.

Утверждаю:  
 Андрей Сергеевич Комбинат школьного питания  
 Центральный  
 Г.И.Н. *Иванов*

Согласовано:  
 Директор  
 (подпись) *Соловьев*

**МЕНЮ**

на 7 - 11 ноября 2022 г. 2-Комплекс 80 завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Открытый сэндвич (батон, томат, сыр)	99,47	4,35	3,67	12,12	23/15/10	14,53
2	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	227,17	5,64	3,24	42,92	200/10	25,07
3	Горячий шоколад	93	2,8	2,5	14,68	200	18,42
4	Фрукт яблоко свежее					180	18,72
5	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	54,57	1,6	0,79	9,47	23	3,26
		<b>474,21</b>	<b>14,39</b>	<b>10,2</b>	<b>79,19</b>		<b>80,00</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Блинчики с абрикосовой начинкой	209,98	56	7,6	22,4	1/80гр	29,19
2	Каша молочная манная с маком и клубничным вареньем	91,5	3,35	3,46	11,45	200/20	22,71
3	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	11,47
4	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	58,92	1,87	0,3	12,16	23	2,00
5	Фрукт мандарин свежий	34,2	0,72	0,18	6,75	90	14,63
		<b>492,1</b>	<b>64,93</b>	<b>14,06</b>	<b>68,33</b>		<b>80,00</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Огурцы соленые	3,9	0,24	0,03	0,51	30	9,36
2	Жаркое "По-домашнему" со свининой ов.п/ф	306,98	12,64	17,59	23,7	40/160	55,27
3	Напиток брусничный	59,5	0,18	0,13	14,03	200/12	12,17
4	Хлеб "Абсолют" ржано-пшеничный	26,43	0,76	0,19	5,03	11	1,15
5	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,05
		<b>448,01</b>	<b>15,45</b>	<b>18,44</b>	<b>52,61</b>		<b>80,00</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Винегрет овощной п/ф	115,31	1,23	9,15	6,83	90	14,81
2	Мак-н-чиз с филе индейки (макаронны, филе инд., молоко, сыр, масло.сл. мука)	349,41	19,62	12,57	38,95	200	57,97
3	Чай яблочно-вишневый	52,71	0,04	0,04	12,96	200/12	3,93
4	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
5	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	49,49	1,57	0,26	10,21	20	1,68
		<b>604,92</b>	<b>23,71</b>	<b>22,23</b>	<b>76,74</b>		<b>80,00</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Морковь с сахаром п/ф	37,97	0,72	0,06	8,46	60	6,55
2	Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины лук п/ф	215,28	11,85	14,86	14,23	75	44,66
3	Картофельные дольки запеченные п/ф	162,7	3	5,84	24,45	150	16,59
4	Напиток из кураги	86,4	1,04	0,06	20,18	200/10	9,75
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	23,67	0,78	0,13	4,85	12	1,00
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,45
		<b>568,86</b>	<b>18,75</b>	<b>21,17</b>	<b>81,01</b>		<b>80,00</b>

Повар-бригадир \_\_\_\_\_  
 (подпись) *Иванов*

Экономист по ценам \_\_\_\_\_  
 Грицюк О.М. (подпись) *Грицюк*

Мед. работник \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Технолог \_\_\_\_\_  
 Фоменко С.В. (подпись) *Фоменко*

Утверждаю:

Администрация Центрального Комбината школьного питания

Г.Тюмень, ул. Мухоморова, 10  
 Центральный Комбинат школьного питания  
 Г.Тюмень

Согласовано:

Директор

(подпись)

## МЕНЮ

на 7 - 8 Ноября 2 022 г. 1-Комплекс 189,60 завтрак + обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Открытый сэндвич (батон, томат, сыр)	99,47	4,35	3,67	12,12	23/15/10	14,54
2	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	227,17	5,64	3,24	42,92	200/5	18,40
3	Горячий шоколад	93	2,8	2,5	14,68	200	18,42
4	Йогурт со злаками черники питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	22,74
		<b>493,64</b>	<b>15,59</b>	<b>11,91</b>	<b>80,72</b>		<b>74,10</b>
<b>Обед</b>							
1	Огурцы свежие (порционно)	8,8	0,56	0,08	1,52	80	12,40
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	110,48	5,09	4,25	15,57	250/10/10	34,00
3	Голубцы ленивые с маслом сливочным п/ф	174,17	9,25	12,15	6,73	90/5	47,54
4	Макаронные изделия отварные*	194,21	5,94	0,63	40,84	160	10,42
5	Напиток из шиповника	96,8	0,68	0,28	19,64	200/10	8,02
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	44,48	1,41	0,23	9,18	18	1,51
		<b>666,94</b>	<b>24,18</b>	<b>17,83</b>	<b>101,27</b>		<b>115,50</b>
		<b>1 160,58</b>	<b>39,77</b>	<b>29,74</b>	<b>181,99</b>	<b>Итого за день</b>	<b>189,60</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с джемом (батон пш н)	114,77	1,87	0,69	25,84	236/20 дж	10,20
2	Каша молочная манная с маком и клубничным вареньем	91,5	3,35	3,46	11,45	200/20	22,71
3	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	11,47
4	Фрукт апельсин свежий					250	35,75
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	20	0,66	0,11	4,1	10	0,85
		<b>323,77</b>	<b>8,87</b>	<b>6,78</b>	<b>56,96</b>		<b>80,98</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат "Витаминный" (овощи п/ф)*	100,51	1,12	6,38	9,16	80	17,60
2	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками, сыром п/ф	94,09	3,81	4,84	8,6	200	24,86
3	Бедро куриное запеченное	229,36	14,66	18,59		90	37,29
4	Гречетто (крупа греч., масло слив., лук, чеснок, сливки, сыр) п/ф	165,1	6,42	7,03	19,04	150	19,54
5	Напиток тёплый из вишни	48			11,98	200/12	6,37
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	35,8	1,18	0,2	7,34	18	1,51
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,45
		<b>715,7</b>	<b>28,55</b>	<b>37,26</b>	<b>64,96</b>		<b>108,62</b>
		<b>1 039,47</b>	<b>37,42</b>	<b>44,04</b>	<b>121,92</b>	<b>Итого за день</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Фоменко С.В.

(подпись)

Утверждаю:

Администрация Общественного объединения Комбинат школьного питания



Гарасов И.Н. \_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано:

Директор



(подпись)

## МЕНЮ

на 11 - 12 Ноября 2022 г. 1-Комплекс 189,60 завтрак + обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром (хл. пш батон н)	114,01	5,39	5,11	11,57	23/15	15,02
2	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	231,16	8,06	4,42	39,44	200/5	23,16
3	Чай с лимоном	50,39	0,06	0,01	12,19	200/7л	3,54
4	Десерт творожный /Абсолют/ в инд. уп.	180	8	10	13	100	38,35
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
		<b>613,56</b>	<b>22,76</b>	<b>19,75</b>	<b>83,99</b>		<b>81,68</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с маслом растительным ов.п/ф	71,91	1,28	4,08	7,53	80	9,63
2	Уха "Рыбацкая" (минтай) с зеленью п/ф	108,32	6,15	4,54	10,65	200/25/1	21,97
3	Филе куриное, запеченное с сыром и помидорами	167,99	13,11	12,34	4,89	70	53,32
4	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	165,37	4,85	6,19	22,5	150	9,61
5	Кисель из клубники	96,37	0,17	0,08	23,51	200/15	9,62
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
7	Хлеб "Рябиноушка" пшеничный витамин.	63,63	2,02	0,33	13,13	25	2,16
		<b>711,59</b>	<b>28,83</b>	<b>27,77</b>	<b>90</b>		<b>107,92</b>
		<b>1 325,15</b>	<b>51,59</b>	<b>47,52</b>	<b>173,99</b>	<b>Итого за день</b>	<b>189,60</b>
<b>Суббота</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с джемом, маслом сливочным (батон нарезной)*	114,77	1,87	0,69	25,84	23/20/10	21,24
2	Сырники из творога п/ф со сгущенным молоком	287,26	20,57	8,46	32,67	100/20	58,70
3	Чай яблочно-вишневый	52,71	0,04	0,04	12,96	200/12	3,93
		<b>454,74</b>	<b>22,48</b>	<b>9,19</b>	<b>71,47</b>		<b>83,87</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежей капусты с перцем сладким	62,77	1,09	3,56	6,44	70	8,15
2	Суп картофельный с горохом, с говядиной, гренками* п/ф	154,06	7,72	1,97	26,85	200/5/10	20,18
3	Шницель натур. рубленный из горбуши с маслом п/ф	56,51	1,2	5,56	5,15	50/5	41,93
4	Рис припущенный	168,53	3,68	3,68	37,28	150	12,18
5	Напиток тёплый из изюма	96,2	0,46	0,1	23,14	200/10	9,59
6	Фрукт яблоко свежее					100	10,40
7	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
8	Хлеб "Рябиноушка" пшеничный витамин.	50,08	1,59	0,26	10,33	20	1,69
		<b>626,15</b>	<b>16,99</b>	<b>15,34</b>	<b>116,98</b>		<b>105,73</b>
		<b>1 080,89</b>	<b>39,47</b>	<b>24,53</b>	<b>188,45</b>	<b>Итого за день</b>	<b>189,60</b>

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Фоменко С.В.

(подпись)