



МЕНЮ

на 31 Март - 1 Апреля 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
Завтрак							
1	Каша молочная "Дружба" с маслом	231,84	5,37	10,4	29,06	200/10	22,70
2	Кофейный напиток с молоком	89,5	2,99	2,52	13,58	200/8	11,24
3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	102	6	5	8,4	200	17,49
4	Блинчики с вареной сгущенкой	209,98	56	7,6	22,4	1шт/80	28,93
		633,32	70,36	25,52	73,44		80,36
Обед							
1	Салат из кваш.капусты, луком зел. с маслом	60,77	0,01	6,69	0,01	80	11,31
2	Рассольник "Ленинградский"с говядиной со сметаной п/ф	200,3	8,61	10,67	20,26	250/20/10	53,41
3	Котлета "Лакомка" /филе куриное/ с маслом /лук п/ф/	213,98	14,39	17,16	7,63	90/5	53,49
4	Рагу овощное (овощи п/ф)*	140,67	2,91	5,54	19,62	150	21,15
5	Кисель из смородины	96,97	0,21	0,08	23,47	200	12,77
6	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
7	Хлеб "Николаевский" йодир.					13	1,37
8	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	40,4	1,32	0,26	9	20	1,84
		800,09	27,85	40,8	89,79		165,74
		1 433,41	98,21	66,32	163,23	Итого за день	246,10
Суббота							
Завтрак							
1	Открытый сэндвич (батон, томат, сыр)	99,47	4,35	3,67	12,12	23/15/10	14,54
2	Сырники из творога п/ф	332,71	28,84	10,2	32,23	150	77,23
3	Соус вишнёвый	24,65	0,02	0,06	5,97	25	3,34
4	Кофейный напиток с молоком	89,5	2,99	2,52	13,58	200/8	11,24
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	32	1,06	0,18	6,56	16	1,35
		578,33	37,26	16,63	70,46		107,70
Обед							
1	Нарезка из свежих овощей (помидоры, перец)	19,8	0,94	0,13	3,37	50/30	27,18
2	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, со сметаной и зеленью (ов.п/ф)	96,93	3,3	5,86	10,38	200/5/10/1	21,76
3	Запеканка картофельная со свиной п/ф	399,93	16,41	22,52	35,28	200	59,58
4	Напиток тёплый из клюквы и груш	48,9	0,17	0,11	11,44	200/8	16,24
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38,34	1,27	0,21	7,86	19	1,62
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	47,88	1,52	0,25	9,88	19	1,62
		698,78	24,01	29,48	88,01		138,40
		1 277,11	61,27	46,11	158,47	Итого за день	246,10

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Фоменко С.В.

(подпись)

МЕНЮ

на 27 - 28 Март 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Открытый сэндвич (тост.хл,огур,сыр Сулугуни)	93,48	4,51	3,15	9,34	17/15/13	16,52
2	Сырники из творога п/ф	332,71	28,84	10,2	32,23	150	77,23
3	Соус вишнёвый	19,72	0,01	0,05	4,77	20	2,67
4	Кофейный напиток с молоком	89,5	2,99	2,52	13,58	200	11,24
5	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,56
		575,81	37,65	16,14	68,22		109,22
Обед							
1	Помидоры и огурцы свежие (порционные)	14	0,72	0,12	2,28	40/40	15,69
2	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, со сметаной и зеленью (ов.п/ф)	149,58	7,8	9,73	10,5	200/20/10/1	43,91
3	Жаркое "По-домашнему" со свиной о.п/ф	330,34	14,81	19,82	22,22	50/150	54,26
4	Напиток тёплый из свежих яблок с клубникой	52,9	0,23	0,18	12,22	200	8,69
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	58,83	1,87	0,57	10,73	23	2,36
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,57
		693,05	27,13	31,04	76,05		136,88
		1 268,86	64,78	47,18	144,27	Итого за день	246,10
Вторник							
Завтрак							
1	Бутерброд с джемом (батон пш н)	114,77	1,87	0,69	25,84	236/20 дж	10,20
2	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	273,44	5,71	8,31	43,01	200/7	21,76
3	Напиток кисломолочный "Снежок"	156	6	5	22	200	19,38
4	Чай яблочно-вишневый	36,71	0,04	0,04	8,97	200	3,47
5	Хлеб "Абсолют" ржано-пшеничный	23,9	0,69	0,17	4,55	10	1,04
		604,82	14,31	14,21	104,37		55,85
Обед							
1	Салат "Витаминный" (капуста пекин, огурцы, томаты, яблоки, лук зел., с маслом)*	93,79	1,08	6,12	8,17	80	15,76
2	Суп картоф.с макаронами и говядиной ов.п/ф	203,6	9,11	9,26	21,17	250/20	45,62
3	Минтай, запеченный с сыром	202,81	21,4	11	4,34	100	61,53
4	Рис припущенный м.р	215,72	3,68	8,92	37,28	150	8,54
5	Напиток тёплый из изюма	88,2	0,46	0,1	21,14	200	9,36
6	Фрукт груша свежая	69,3	0,66	5,84	18,15	165	45,05
7	Хлеб "Абсолют" ржано-пшеничный	44,22	1,28	0,31	8,42	19	1,92
8	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	65,8	1,92	0,86	10,6	20	2,47
		983,44	39,59	42,41	129,27		190,25
		1 588,26	53,9	56,62	233,64	Итого за день	246,10

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Фоменко С.В.

(подпись)



Утверждаю:

Администрация государственного Комбината школьного питания

Центральный

И.Н. Маслов

Согласовано:

Директор

(подпись)

О.А. Волынец

МЕНЮ

на 27 - 31 Март 2023 г. 1-Комплекс 107,7 Завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Открытый сэндвич (тост.хл,огур,сыр Сулугуни)	94,27	4,53	3,15	9,49	17/15/13	16,56
2	Сырники из творога п/ф	332,71	28,84	10,2	32,23	150	77,23
3	Соус вишнёвый	19,72	0,01	0,05	4,77	20	2,67
4	Кофейный напиток с молоком	89,5	2,99	2,52	13,58	200/8	11,24
		536,2	36,37	15,92	60,07		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Наггетсы куриные хрустящие	237,98	10	14	18	4шт/100	49,12
2	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/	153,47	4,9	4,82	22,57	150	13,41
3	Чай ройбуш	16,25		0,01	4	200	2,76
4	Блинчики с абрикосовой начинкой	209,98	56	7,6	22,4	1/80гр	28,92
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	71,01	2,05	0,51	13,52	30	3,09
		735,69	73,35	27,34	90,29		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Салат из свеклы с сыром Адыгейский с маслом п/ф	66,75	1,1	4,07	6,45	80	12,49
2	Жаркое "По-домашнему" со свининой ов.п/ф	330,34	14,81	19,82	22,22	50/150	54,26
3	Напиток тёплый из брусники	43,5	0,18	0,13	10,03	200/8	11,71
4	Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	22,75
5	Батон нарезной в/с	74,08	2,2	0,86	14,33	29	2,93
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	59,46	1,75	0,86	10,32	25	3,56
		648,13	22,84	28,24	74,35		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Огурцы свежие (порционно)	8,8	0,56	0,08	1,52	80	12,40
2	Омлет запеченный натуральный	249,36	15,78	19,39	2,91	150	44,43
3	Какао молочно-шоколадный	85	2,8	2,5	12,68	200/8	14,21
4	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	61,28	1,95	0,32	12,64	24	2,08
5	Яблоки резанные дольки 80гр	37,6	0,32	0,32	7,84	1шт/80гр	34,58
		442,04	21,41	22,61	37,59		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом (батон в/с) Сырбогатов	125,67	1,87	7,94	11,66	236/10м	12,31
2	Рыбные наггетсы	39	0,02	4,31	0,03	90	48,97
3	Пюре картофельное (карт п/ф)	165,48	3,72	5,57	25,04	170	23,31
4	Чай яблочно-брусничный	39,01	0,08	0,07	9,38	200/8	4,63
5	Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1 шт/100 мл	15,60
6	Хлеб "Николаевский" йодир.					10	1,04
7	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	40,84	1,33	0,26	9,1	20	1,84
		490,9	9,92	20,65	66,91		107,70

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Фоменко С.В.



Утверждаю:
 Акционерное общество Комбинат школьного питания
 Центральный
 г.Тараз
 И.Н. *Исмаилов*

Согласовано:

Директор



МЕНЮ

на 27 - 31 Март 2023 г. 2-Комплекс 107,7 Завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Помидоры свежие порционно	19,2	0,88	0,16	3,04	80	18,93
2	Бедро куриное запеченное	229,36	14,66	18,59		90	37,29
3	Макарон аль-помодоро*	208,3	5,98	2,6	39,73	150	10,36
4	Напиток тёплый из кураги	78,4	1,04	0,06	18,18	200/8	9,52
5	Сок яблочный для детей 200мл "Мой"					1шт/200мл	21,32
6	Шоколад молочный мини-шоколадки 5г	26,5	0,25	1,55	2,9	1шт/5гр	7,48
7	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	50,35	1,6	0,49	9,19	20	2,02
8	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20,2	0,65	0,11	4,15	10	0,78
		632,31	25,06	23,56	77,19		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Салат из свеклы с маслом растительным* п/ф	70,23	1,22	4,08	7,18	80	9,86
2	Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	258,29	10,91	18,37	12,05	90	44,15
3	Соус брусничный с апельсином (для тефтелей)	31,83	0,18	0,12	7,15	30	11,86
4	Пюре картофельное (карт п/ф)	146,02	3,28	4,91	22,09	150	20,57
5	Напиток тёплый из вишни	32			7,98	200/8	5,91
6	Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	78	3	2,5	11	1шт/100гр	11,98
7	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	23,9	0,69	0,17	4,55	10	1,04
8	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	62,34	1,82	0,81	10,04	19	2,33
		702,61	21,1	30,96	82,04		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом (батон в/с) Сырбогатов	125,67	1,87	7,94	11,66	236/10м	12,31
2	Джем UPRO 20 гр	55,2	0,1		14,32	1шт/20гр	9,28
3	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем*	431,49	18,07	18,31	49,62	150	61,11
4	Кофейный напиток с молоком(курземе с цикорием)	96,34	3,07	2,5	13,88	200/8	11,67
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	49,21	1,44	0,71	8,54	21	2,93
		804,91	24,95	29,86	107,82		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	14	0,72	0,12	2,28	40/40	15,68
2	Рыбные наггетсы	39	0,02	4,31	0,03	90	48,97
3	Картофельные дольки запеченные п/ф	162,7	3	5,84	24,45	150	16,59
4	Чай с сахаром	20,01			4,99	200/5	1,05
5	Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	22,75
6	Хлеб "Рябиношка" пшеничный витамин.	78,36	2,49	0,4	16,17	31	2,66
		388,07	9,03	13,17	58,92		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	60,52	0,01	6,67	0,01	80	11,31
2	Поджарка из свинины /лук п/ф/	404,8	18,64	33,97	4,8	70/30	64,11
3	Рис припущенный м.р	244,49	4,17	10,11	42,25	170	9,68
4	Напиток тёплый из шиповника	88,8	0,68	0,28	17,64	200/8	7,79
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
6	Хлеб "Николаевский" йодир.					20	2,08
7	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	51,72	1,69	0,33	11,52	26	2,33
		897,33	25,59	51,76	86,02		107,70

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

(подпись)

Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Фоменко С.В.

МЕНЮ

на 29 - 30 Март 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом с сыром (батон в/с) Сыробогаатов	161,98	4,28	10,89	11,69	23/10/10	20,39
2	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	214,66	6,68	8,02	29,04	200/5	24,63
3	Напиток тёплый из кураги	78,4	1,04	0,06	18,18	200/8	9,52
4	Фрукт апельсин свежий	49,4	1,04	1,17	13	130	18,60
		504,44	13,04	20,14	71,91		73,14
Обед							
1	Нарезка из свежих овощей (помидоры, перец)	20	0,96	0,12	3,48	40/40	29,92
2	Уха по-ростовски с зеленью (ов. п/ф)	93,03	1,79	3,82	12,73	200/50/1	67,68
3	Мак-н-чиз с филе куриным (макаронны, филе куриное, молоко, сыр, масло.сл.)	336,75	18,94	12,55	36,55	50/150	55,95
4	Напиток "Северянка"	40,6	0,14	0,07	9,47	200/8	13,95
5	Батон нарезной в/с	59,57	1,77	0,69	11,52	23	2,36
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	52,05	1,53	0,75	9,04	22	3,10
		602	25,13	18	82,79		172,96
		1 106,44	38,17	38,14	154,7	Итого за день	246,10
Четверг							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом шоколадным (батон в/с)*	125,67	1,87	7,94	11,66	236/10м	14,02
2	Омлет запеченный натуральный	249,36	15,78	19,39	2,91	150	44,43
3	Какао молочно-шоколадный	85	2,8	2,5	12,68	200/8	14,21
4	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	20	0,66	0,11	4,1	10	0,85
5	Яблоки резанные дольки 80гр	37,6	0,32	0,32	7,84	1шт/80гр	34,58
		517,63	21,43	30,26	39,19		108,09
Обед							
1	Салат "Ромашка" (картофель, горошек конс., морковь., масло растит.) п/ф	113,42	1,49	8,19	8,36	80	10,93
2	Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	245,11	10,07	9,5	29,91	250/20/10	50,22
3	Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом п/ф	291,38	14,27	21,46	17,29	90/5	54,74
4	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	165,37	4,85	6,19	22,5	150	9,61
5	Напиток тёплый из брусники и клубники	42,88	0,19	0,11	9,95	200	9,61
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	34,2	1,13	0,19	7,01	17	1,44
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,46
		935,2	33,36	45,86	103,86		138,01
		1 452,83	54,79	76,12	143,05	Итого за день	246,10

Повар-бригадир _____
 (подпись)

Экономист по ценам _____
 Богомолова Е.Н.

Мед. работник _____
 (подпись)

Технолог _____
 Фоменко С.В.