

МЕНЮ

на 18 - 19 Март 2024 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед с 7-11

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Сыробогатов	166,38	8,92	7,18	24,81	34/29	32,49
3	Тост двойной с сыром Гауда	213,18	7,17	8,54	26,7	200/5	19,24
4	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	23,37	0,06	0,06	5,54	20	2,48
5	Варенье из яблок (для каши)	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,67
6	Какао-напиток молочный с витам.13	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
	Итого за день	631,98	22,77	28,48	78,98		95,10
Обед							
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	8,8	0,56	0,08	1,52	80	17,63
2	Уха "Рыбацкая" с горбушей /филе/ (ов. п/ф)	170,09	14,69	6,99	12,05	200/50	46,92
3	Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины. лук п/ф	170,89	11,87	10,94	10,71	90	42,96
4	Картофельные шарики запеченные п/ф	139,74	3,36	1,82	27,38	150	17,70
5	Сок яблочный для детей 200мл	92			23	1шт/200мл	21,49
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
7	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	63,46	2,02	0,29	13,27	29	2,69
	Итого за день	682,98	33,75	20,33	95,72		151,00
	Итого за день	1 314,96	56,52	48,81	174,7		246,10
Вторник							
Завтрак							
1	Запеканка из творога*	289,75	21,12	14,89	23,03	150	60,50
2	Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7 гр	69,3	1,47	1,79	11,76	3шт/7гр	15,62
3	Чай ройбуш	0,13				200	1,19
4	Йогурт персик+манго питьевой уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
5	Кисломолочный напиток "Ряженка" инд.уп.100гр	51	3	2,5	4,2	1шт/100гр	15,60
	Итого за день	484,18	28,39	21,68	49,99		113,71
Обед							
1	Овощная нарезка с маслом растительным (томаты,огурцы св)	50	0,72	4,12	2,28	80	23,27
2	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, со сметаной и зеленью п/ф	165,47	8,13	10,48	9,42	250/20/10/1	45,51
3	Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром п/ф	252,73	15,12	7,74	30,06	110/45/25	55,96
4	Напиток из сухофруктов	59,94	0,38	0,05	16,07	200/6	2,75
5	Батон нарезной в/с	68,52	2,04	0,79	13,25	26	2,82
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	57	1,48	0,46	9,5	20	2,08
	Итого за день	653,66	27,87	23,84	80,58		132,39
	Итого за день	1 137,84	56,26	45,32	130,57		246,10

Шеф-Повар

(подпись)

Старший калькулятор

Богомолова Е.Н.

Мед. работник

(подпись)

Старший калькулятор

Грицюк О.М.

(подпись)

МЕНЮ

на 18 - 22 Март 2 024 г. 1-Комплекс 107,70 Горячий завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Наггетсы куриные хрустящие	203,4	9	11,4	16,2	90	52,33
2	Макароны в томатном соусе	210,78	5,42	4,79	36,02	160	13,82
3	Чай яблочно-смородиновый	28,5	0,07	0,04	6,84	200	3,98
4	Печенье сахарное в инд.уп. 20гр	84	1,2	3	13,2	1шт/20гр	34,32
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	36	1,19	0,2	7,38	18	1,52
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	40,66	1,29	0,18	8,5	18	1,73
		603,34	18,17	19,61	88,14		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	210,78	6,01	7,54	29,46	230/5	22,90
3	Йогурт персик+манго питьевой уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
4	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курземе)	89,28	3,17	2,5	11,99	200	12,31
5	Батон нарезной в/с	87,22	2,59	1,01	16,87	34	3,59
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	57	1,48	0,46	9,5	20	2,08
7	Яблоки резанные дольки 80гр	37,6	0,32	0,32	7,84	1шт/80гр	37,05
		621,98	16,47	21,58	86,8		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Тост с сыром Гауда	83,19	4,46	3,59	12,41	17/14,5	16,25
2	Поджарка из свинины /лук п/ф/	252,84	15,2	18,57	5,12	60/30	52,15
3	Картофельные шарики запеченные п/ф	139,74	3,36	1,82	27,38	150	17,70
4	Напиток из сухофруктов	59,94	0,38	0,05	16,07	200/6	2,75
5	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
6	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	65,41	2,1	0,36	13,44	32	2,60
		682,02	28,4	26,89	86,12		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Голубцы ленивые п/ф	203,21	12,72	12,58	9,71	90	56,45
2	Булгур с овощами (овощи п/ф)	171,52	5,02	4,13	30,63	130	17,35
3	Напиток тёплый из вишни	44,92	0,2	0,05	10,63	200/8	7,00
4	Творог обогащенный "Растишка" Лесные ягоды и персик -груша инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
5	Конфеты железные "ФрутЛандия" 16гр	51,2		0,02	12,48	1шт/16гр	6,66
6	Батон нарезной йодированный	55	1,54	0,54	10,76	20	2,34
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	33,83	1,09	0,18	6,95	17	1,34
		605,58	23,27	19,07	86,42		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Запеканка из творога*	270,44	19,71	13,9	21,49	140	56,47
3	Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7 гр	46,2	0,98	1,19	7,84	2шт/7гр	10,41
4	Чай со смородиной	28,35	0,1	0,04	6,72	200	5,99
5	Сок яблочный для детей 200мл "Мой"	92			23	1шт/200мл	21,49
6	Хлеб тостовый пшеничный	96,13	2,95	0,84	18,62	35	4,37
		599,22	23,84	23,22	77,81		107,70

Шеф-Повар

Иванов
 (подпись)

Мед. работник

Иванов
 (подпись)

Старший
 калькулятор

Грицюк
 (подпись)

Грицюк О.М.

Старший
 калькулятор

Грицюк
 (подпись)

Грицюк О.М.

МЕНЮ

на 18 - 22 Март 2024 г. 2-Комплекс 107,70 Горячий завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Тост двойной с сыром Гауда	166,38	8,92	7,18	24,81	34/29	32,49
3	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	213,18	7,17	8,54	26,7	200/5	19,24
4	Варенье из яблок (для каши)	23,37	0,06	0,06	5,54	20	2,48
5	Какао-напиток молочный с витам.13	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,67
6	Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
7	Фрукт яблоко свежее	53,59	0,46	0,46	11,17	114	12,60
		685,57	23,23	28,94	90,15		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Томаты Черри %					60	31,20
2	Запеканка картофельная с мясом свинины п/ф	306,19	15,73	14,79	29,86	50/150	55,03
3	Чай чёрный	0,01				200	0,28
4	Творог обогащенный "Растишка" Лесные ягоды и персик -груша инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
5	Батон нарезной в/с	62,2	1,85	0,72	12,03	24	2,56
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	57	1,48	0,46	9,5	20	2,07
		471,3	21,76	17,54	56,65		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Хрустящая свекла 15 гр. ТМ Зеленика	67,88	1,16	2,72	9,71	1/15	32,80
2	Фрикасе из филе куриного п/ф	141,08	11,15	9,49	2,64	50/40	56,10
3	Перловка отварная с овощами п/ф	160,96	3,63	5,04	25,15	130	10,48
4	Напиток фруктовый (яблочный)	43,67	0,1	0,1	10,43	200/8	4,54
5	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	52,11	1,66	0,51	9,51	20	2,17
6	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
		506,1	19	18,08	65,74		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Сыр плавленый порц. "Дружба"	40,63	1,46	3,25	1,46	16,25/1	8,96
2	Тефтели рыбные из горбуши	150,36	14,98	5,33	10,61	90	39,39
3	Пюре картофельное п/ф	144,69	3,3	4,73	22,12	150	20,24
4	Чай яблочно-вишневый	28,9	0,06	0,03	7,01	200	2,89
5	Йогурт клубника+земляника питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
6	Батон нарезной йодированный	65,11	1,82	0,64	12,74	24	2,77
7	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
8	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,60
		591,09	26,12	17,1	83,04		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Поджарка из свинины /лук п/ф/	252,84	15,2	18,57	5,12	60/30	52,15
2	Овощи тушеные	63,58	3,03	1,34	9,32	170	15,73
3	Кисель вишня лайм (Гарден)	97,55	0,13	0,03	23,84	200	17,82
4	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,08
5	Хлеб тостовый пшеничный	86,01	2,64	0,75	16,66	32	3,91
6	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль клюквенный 11гр Dr Korner	34,1	0,66	0,11	7,59	1шт/11гр	16,01
		581,88	23,04	21,14	71,63		107,70

Шеф-Повар

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицюк О.М.

МЕНЮ

на 20 - 21 Март 2 024 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед с 7-11

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	271,85	13,83	14,32	21,53	180	38,15
2	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
3	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
4	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	102,4	3,26	1	18,68	40	4,26
5	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
		517,89	21,35	18,05	65,41		62,93
Обед							
1	Овощи свежие порционно (помидоры)	19,2	0,88	0,16	3,04	80	27,42
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной п/ф	166,63	5,63	8,1	17,6	250/10/10	37,46
3	Гуляш из свинины п/ф	197,03	12,32	14,86	2,69	50/40	39,04
4	Картофельные вафли овощной Микс запеченные п/ф	137,1	4,58	1,73	25,62	160	52,89
5	Напиток тёплый яблочно-вишневый	46,52	0,16	0,1	11	200/8	6,93
6	Сок яблочно-шиповниковый "Дары Кубани" 125	56,25			13,75	1шт/125мл	15,60
7	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	53,55	1,7	0,52	9,77	21	2,23
8	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,60
		716,68	26,57	26,69	91,77		183,17
		1 234,57	47,92	43,74	157,18	Итого за день	246,10
Четверг							
Завтрак							
1	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	195,17	6,46	8,05	24,03	180/5	17,78
2	Какао-напиток молочный с витам. С	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,20
3	Йогурт клубника+земляника питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
4	Кисломолочный напиток "Кефир" витаминизир. инд.уп. 100 гр	50	3	2,5	3,9	1шт/100гр	15,60
5	Кекс для детского питания с начинкой 33г	142,52	1,83	7,33	17,32	1шт/33гр	13,77
6	Батон нарезной йодированный	63,25	1,77	0,62	12,37	23	2,69
7	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
8	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	39,49	1,27	0,22	8,11	20	1,58
		693,48	21,15	24,67	96,62		98,47
Обед							
1	Огурцы свежие с зеленью	9,07	0,57	0,08	1,57	80	17,92
2	Свекольник с мясом со сметаной п/ф	177,92	6,56	9,9	15,23	250/15/10	35,69
3	Котлета из мяса птицы с маслом слив. п/ф	148,61	11,64	7,51	13,33	90/5	47,48
4	Пюре картофельное п/ф	144,69	3,3	4,73	22,12	150	20,24
5	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, восстан. "Мой" 1 л	92			23	200	22,01
6	Батон нарезной йодированный	63,25	1,77	0,62	12,37	23	2,69
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,60
		675,94	25,14	23,06	95,92		147,63
		1 369,42	46,29	47,63	192,54	Итого за день	246,10

Шеф-Повар _____
 (подпись)

Мед. работник _____
 (подпись)

Старший калькулятор *Богомолова Е.Н.*
 Богомолова Е.Н.

Старший калькулятор *Грицюк О.М.*
 Грицюк О.М.



Директор Комбинат школьного питания
Центральный
И.Н. *Марин*

Согласовано:
Директор *В.И. Рашина*
(подпись)

МЕНЮ

на 22 Март 2024 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед с 7-11

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
Завтрак							
1	Йогурт с черникой питьевой инд.уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
2	Кисломолочный напиток "Ряженка" инд.уп.100гр	51	3	2,5	4,2	1шт/100гр	15,60
3	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курземе)	89,28	3,17	2,5	11,99	200	12,31
4	Панкейки классические	276,68	5,44	7,5	36,06	2/45	33,30
5	Джем "Махеев" груша и банан	54,4			13,4	20	9,37
6	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
7	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,09
		640,16	16,19	15,74	95,55		104,52
Обед							
1	Хрустящая тыква 15 гр. ТМ Зеленика	70,53	1,04	4,23	5,88	15	35,75
2	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками п/ф	278,76	7,89	13,82	30,54	250/20/1	37,13
3	Рыбные нагетсы	123,58	7,84	2,67	17,06	90	29,28
4	Рис припущенный с овощами п/ф	193,76	3,42	4,9	33,91	140	13,78
5	Сок яблочный для детей 200мл	92			23	1шт/200мл	21,49
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,34	1,37	0,34	9,01	20	2,06
7	Хлеб тостовый пшеничный	46,07	1,41	0,4	8,93	17	2,09
		852,04	22,97	26,36	128,32		141,58
		1492,2	39,16	42,1	223,87	Итого за день	246,10

Шеф-Повар _____
(подпись)

Мед. работник _____
(подпись)

Старший калькулятор *Е.Н. Богомолова*
(подпись) Богомолова Е.Н.

Старший калькулятор *О.М. Грицок*
(подпись) Грицок О.М.