



утверждаю:

Администрация Комбинат школьного питания

Центральный
И.Н. *[Signature]*



Согласовано:

Директор

(подпись)

МЕНЮ

на 20 Ноября 2023 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 с сыром Гауда	83,19	4,46	3,59	12,41	17/14,5	16,25
3	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	214,2	5,91	7,13	31,38	200/5	21,78
4	Какао-напиток молочный с витам.С	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,20
5	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
6	Фрукт мандарин свежий	53,2	1,12	0,28	10,5	2шт/70	26,39
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	45,75	1,34	0,66	7,94	19	2,86
		625,39	19,45	24,36	84,16		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Хрустящая свекла 15 гр. ТМ Зеленика	67,88	1,16	2,72	9,71	1/15	32,80
2	Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	127,78	6,73	6,07	11,58	90	43,10
3	Картофельные шарики запеченные п/ф	201,31	3,99	6,14	55,01	130	15,54
4	Чай чёрный	0,01				200	0,28
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	78	3	2,5	11	1шт/100гр	14,43
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	44,19	1,4	0,23	9,12	18	1,55
		519,17	16,28	17,66	96,42		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Морковные палочки свежие 80гр	25,6	0,72	0,52	5,25	1шт/80гр	29,90
2	Нагетсы куриные хрустящие	203,3	9	11,39	16,21	90	56,51
3	Гречка отварная	171,7	5,72	5,11	25,77	150	8,72
4	Напиток тёплый из вишни	44,92	0,2	0,05	10,63	200/8	7,00
5	Батон нарезной в/с	84,79	2,52	0,98	16,4	33	3,49
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	1,48	0,46	9,5	20	2,08
		578,91	19,64	18,51	83,76		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Тефтели рыбные из горбуши	150,26	14,98	5,32	10,62	90	47,02
2	Пюре картофельное п/ф	144,69	3,3	4,73	22,12	150	20,24
3	Чай яблочно-смородиновый	28,5	0,07	0,04	6,84	200	3,98
4	Творог обогащенный "Растишка" Клубника - абрикос инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
5	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	15,08
6	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	82,06	2,39	1,07	13,22	25	3,21
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
		522,21	25,38	13,11	72,36		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Поджарка из свинины /лук п/ф/	48,2	0,99	2,57	5,14	60/30	71,93
2	Овощи припущенные (рагу овощное)	151,03	3,33	3,96	25,39	170	20,02
3	Кисель клубника, лимон (гарден)	95,73	0,13	0,07	23,33	200	11,44
4	Батон нарезной в/с	62,2	1,85	0,72	12,03	24	2,56
5	Хлеб "Московский" ржаной	37,4	1,46	0,26	7,28	20	1,75
		394,56	7,76	7,58	73,17		107,70

Шеф-Повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицок О.М.

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицок О.М.

МЕНЮ

на 20 Ноября 2 023 г. 1-Комплекс 107,70 Горячий завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Филе куриное запеченное с сыром	157,22	18,66	8,44	1,35	90	75,45
2	Макаронные изделия отварные (рожок)	186,63	4,87	3,65	33,27	130	7,74
3	Чай яблочно-вишневый	28,9	0,06	0,03	7,01	200	2,89
4	Печенье "Плазма" витаминизированное, 50гр	204	6,25	4	29	1шт/50гр	17,55
5	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	40,95	1,2	0,59	7,11	17	2,56
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,51
		660,54	32,4	16,93	86,58		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	214,2	5,91	7,13	31,38	200/5	21,78
3	Цикорий с молоком*	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
4	Йогурт яблоко -тархун питьевой уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
5	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,08
6	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	83,09	2,64	0,81	15,16	32	3,46
7	Яблоки резанные дольки 80гр	37,6	0,32	0,32	7,84	1шт/80гр	37,05
		609,53	16,21	20,85	87,41		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Сыр "Гауда" (слайсы)	37,12	3,05	3,19	3,48	14,5	14,15
2	Жаркое "По-домашнему"со свининой ов.п/ф	113,3	2,85	2,05	20,65	50/150	70,68
3	Напиток из сухофруктов	61,06	0,83	0,05	14,15	200	2,75
4	Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
5	Батон нарезной в/с	51,8	1,54	0,6	10,02	20	2,13
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	40,66	1,24	0,38	7,95	17	1,74
		384,84	12,41	8,77	67,95		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Голубцы ленивые п/ф	74,54	1,78	3,15	9,74	90	56,45
2	Булгур с овощами (овощи п/ф)	197,72	5,8	4,76	35,36	150	20,01
3	Напиток из ягод (красная смородина, вишня, клубника)	42,92	0,25	0,1	9,81	200/8	9,25
4	Творог обогащенный "Растишка" Клубника - банан вкус с пломбир инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
5	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	97,65	2,85	1,28	15,73	30	3,82
6	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
		499,13	14,68	11,08	84,2		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*	289,75	21,12	14,89	23,03	150	60,34
3	Джем "Махеев" абрикосовый	54,4			13,4	20	7,61
4	Чай с ягодно-яблочной смесью	28,35	0,1	0,04	6,72	200	4,18
5	Фрукт киви свежее	56,4	0,96	0,48	9,72	120	24,96
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	46,75	1,48	0,24	9,65	19	1,64
		541,75	23,76	22,9	62,66		107,70

Шеф-Повар

(подпись)

Старший
калькулятор

Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

Грицюк О.М.

(подпись)

МЕНЮ

на 20 ноября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед 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 с сыром Гауда	83,19	4,46	3,59	12,41	17/14,5	16,25
3	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	196,09	5,32	6,78	28,25	180/5	20,06
4	Какао-напиток молочный с витам.С	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,20
5	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	26,3	0,77	0,38	4,57	11	1,65
		534,63	17,17	23,45	67,16		78,38
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	57,08
3	Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	66,74	1,52	1,59	11,58	90	49,07
4	Пюре картофельное п/ф	154,33	3,62	5,05	23,6	160	21,59
5	Сок яблоко -виноград восстановленный для детей "Сады придонья" 2 л					200	17,91
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	47	1,38	0,68	8,16	20	2,94
7	Хлеб "Рябиноушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,50
		489,8	23,03	14,61	65,75		167,72
		1 024,43	40,2	38,06	132,91	Итого за день	246,10

Шеф-Повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

Богомолова Е.Н.

Старший
калькулятор

Грицок О.М.

(подпись)

МЕНЮ

на 21 - 22 Ноября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Вторник							
Завтрак							
1	Сырники из творога п/ф	280,2	28,83	4,38	32,23	150	86,21
2	Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7 гр	46,2	0,98	1,19	7,84	2шт/7гр	10,41
3	Напиток кисломолочный "Снежок"	156	6	5	22	200	20,32
4	Чай ройбуш	0,13				200	1,19
		482,53	35,81	10,57	62,07		118,13
Обед							
1	Овощная нарезка с маслом растительным (томаты,огурцы св)	49,36	0,72	4,08	2,32	80	23,27
2	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной,со сметаной и зеленью п/ф	122,27	5	7,16	9,24	250/10/5/1	29,57
3	Чахохбили "По-школьному" из филе кур. с томатами п/ф	93,99	11,18	3,64	3,92	50/40	53,60
4	Макаронные изделия отварные (улитки вес)	215,34	5,62	4,21	38,39	150	10,64
5	Напиток из изюма	46,98	0,19	0,19	10,92	200	6,57
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	50,56	1,46	0,36	9,63	21	2,20
7	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,12
		629,7	25,8	20,14	83,76		127,97
		1 112,23	61,61	30,71	145,83	Итого за день	246,10
Среда							
Завтрак							
1	Плов из говядины /овощи п/ф	374,5	18,75	16,16	38,56	50/150	81,47
2	Чай гречишный	0,01				200	0,74
3	Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
4	Батон нарезной в/с	59,57	1,77	0,69	11,52	23	2,45
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	1,48	0,46	9,5	20	2,08
		563,58	24,9	19,81	71,28		102,99
Обед							
1	Морковные палочки свежие 80гр	25,6	0,72	0,52	5,25	1шт/80гр	29,90
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной.	166,63	5,63	8,1	17,6	250/10/10	37,46
3	Печень, тушеная в соусе с овощами п/ф	132,19	13,68	5,75	6,25	50/50	38,45
4	Овощи тушеные	55,94	2,67	1,17	8,23	150	13,88
5	Напиток тёплый из кураги	61,06	0,83	0,05	14,15	200	5,18
6	Батон нарезной в/с	59,57	1,77	0,69	11,52	23	2,45
7	Фрукт яблоко свежее	58,75	0,5	0,5	12,25	125	13,81
8	Хлеб "Николаевский" йодир.	46,36	1,41	0,44	9,06	19	1,98
		606,1	27,21	17,22	84,31		143,11
		1 169,68	52,11	37,03	155,59	Итого за день	246,10

Шеф-Повар *О.И. [подпись]*
 (подпись)

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

Мед. работник *[подпись]*
 (подпись)

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

МЕНЮ

на 23 - 24 Ноября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Четверг							
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	230,29	7,53	7,69	32,52	180/5	19,47
2	Какао-напиток молочный с витам. 13	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,67
3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	102	6	5	8,4	200	18,30
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
5	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	65,7	1,92	0,86	10,58	20	2,57
6	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	23,31	0,75	0,13	4,79	12	0,93
		550,35	20,22	17,03	76,18		67,99
Обед							
1	Овощи свежие порционно (помидоры)	19,2	0,88	0,16	3,04	80	27,42
2	Свекольник с говядиной со сметаной п/ф	190,51	8,55	10,55	15,23	250/20/10	51,66
3	Фрикасе из филе куриного п/ф	140,95	11,15	9,48	2,65	50/40	56,10
4	Картофельные шарики запеченные п/ф	216,8	4,3	6,62	59,24	140	16,74
5	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный восстановленный "Мой" 1 л	92			23	200	22,01
6	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	65,8	1,92	0,86	10,6	20	2,57
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
		765,66	28,1	27,89	122,06		178,11
		1 316,01	48,32	44,92	198,24	Итого за день	246,10
Пятница							
Завтрак							
1	Блинчики с яблочной начинкой	225,66	3,22	6,75	39,23	1/80гр	32,53
2	Кефир	106	5,8	5	8	200	17,22
3	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курземе с цикорием)	89,28	3,17	2,5	11,99	200	12,31
4	Фрукт банан свежий	192	3	1	42	200	34,48
		612,94	15,19	15,25	101,22		96,54
Обед							
1	Овощи свежие порционно (огурцы помидоры)	14	0,72	0,12	2,28	40/40	22,52
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	37,01
3	Тефтели рыбные из горбуши	150,26	14,98	5,32	10,62	90	47,02
4	Рис припущенный	199,6	3,55	4,13	37,07	150	11,95
5	Сок яблоко-виноград восстановленный для детей 200мл "Сады Придонья"	92			23	1шт/200мл	25,25
6	Батон нарезной в/с	98,89	2,94	1,15	19,13	38	4,07
7	Хлеб "Московский" ржаной	37,4	1,46	0,26	7,28	20	1,74
		870,91	31,54	24,8	129,92		149,56
		1 483,85	46,73	40,05	231,14	Итого за день	246,10

Шеф-Повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

Богомолова Е.Н.

Старший
калькулятор

Грицюк О.М.