



Директор: И.Н. Мараев
 Центральный
 Комбинат школьного питания



МЕНЮ

на 4 - 8 Декабря 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	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов						
2	Тост с сыром Гауда	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
3	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	83,19	4,46	3,59	12,41	17/14,5	16,25
4	Варенье из яблок (для каши)	195,17	6,46	8,05	24,03	180/5	17,78
5	Какао-напиток молочный с витам.С	23,37	0,06	0,06	5,54	20	2,48
6	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,20
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
8	Фрукт апельсин свежий	39,83	1,17	0,58	6,92	17	2,49
		73,1	1,53	0,34	13,77	170	28,28
		643,71	20,3	25,32	84,6		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	192,18	11,21	11,11	11,58	90	45,77
3	Пюре картофельное п/ф	163,98	3,74	5,36	25,07	170	22,94
4	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
5	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,13
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	32,71	1	0,31	6,39	13	1,40
		530,29	18,8	20,01	67,29		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	8,25	0,53	0,08	1,43	75	16,52
2	Наггетсы куриные хрустящие	203,3	9	11,39	16,21	90	56,51
3	Гречка отварная	148,81	4,96	4,43	22,33	130	7,56
4	Напиток фруктовый (яблочный)	43,67	0,1	0,1	10,43	200/8	4,54
5	Йогурт персик+манго питьевой уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	41,6	1,32	0,19	8,7	19	1,77
		519,63	18,71	18,69	70,1		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Тефтели рыбные из горбуши	150,26	14,98	5,32	10,62	90	47,02
2	Картофель отварной (карт.п/ф)	162,2	3,35	4,53	26,94	160	22,07
3	Чай яблочно-смородиновый	28,5	0,07	0,04	6,84	200	3,98
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	51,8	1,54	0,6	10,02	20	2,13
6	Фрукт мандарин свежий	26,6	0,56	0,14	5,25	70	13,20
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	43,83	1,29	0,63	7,61	19	2,74
		509,09	24,49	12,83	72,54		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Поджарка из свинины п/ф	214,12	12,5	16,35	3,44	50/40	50,26
2	Овощи припущенные (рагу овощное)	133,26	2,94	3,5	22,4	150	17,66
3	Кисель клубника, лимон (гарден)	87,75	0,13	0,07	21,33	200	11,07
4	Пюре фруктовое яблоко ТМ "Сады придонья" 125 гр	69,75			17,44	1шт/125гр	24,36
5	Батон нарезной йодированный	64,4	1,8	0,63	12,6	23	2,74
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
		607,28	18,62	20,76	85		107,70

Шеф-Повар Зел
 (подпись)

Старший калькулятор Грицюк О.М.
 (подпись)

Мед. работник Грицюк О.М.
 (подпись)

Старший калькулятор Грицюк О.М.
 (подпись)

МЕНЮ

на 4 - 8 Декабря 2 023 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 Сырбогатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром в стиле Альфредо	129,06	9,48	8,7	3,17	110/40/30	57,15
3	Чай яблочно-вишневый	28,9	0,06	0,03	7,01	200	2,89
4	Шоколад молочный kinder макси 21гр	118,86	1,83	7,35	11,24	1шт/21гр	37,39
5	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	37,06	1,18	0,19	7,65	15	1,30
		379,98	12,65	23,52	29,21		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сырбогатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Каша молочная "Дружба" с маслом	228,46	6,96	7,77	32,43	220/5	22,52
3	Цикорий с молоком*	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
4	Йогурт клубника+земляника питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
5	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	65,32	2,08	0,64	11,92	26	2,72
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	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
		606,82	16,8	21,44	85,62		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Свинина тушеная в сметане с перцем болгарским	231,59	12,74	18,15	3,56	50/40	59,69
2	Пюре картофельное п/ф	163,98	3,74	5,36	25,07	170	22,94
3	Напиток теплый из шиповника	69,38	0,54	0,22	13,72	200	4,88
4	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	55	1,75	0,25	11,5	25	2,33
		638,85	22,92	26,69	73,34		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Голубцы ленивые п/ф	202,73	12,72	12,55	9,74	90	58,45
2	Булгур припущенный	204,1	6,2	4,29	38,01	150	19,26
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	Батон нарезной в/с	78,96	2,35	0,91	15,27	30	3,25
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	47	1,38	0,68	8,16	20	2,93
		621,61	25,6	20,1	86,25		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сырбогатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	351,68	19,48	16,3	36,25	130	55,74
3	Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7 гр	46,2	0,98	1,19	7,84	1шт/7гр	10,41
4	Чай яблочно-вишневый	28,9	0,06	0,03	7,01	200	2,89
5	Батон нарезной йодированный	77,33	2,17	0,76	15,13	28	3,29
6	Фрукт мандарин свежий	53,2	1,12	0,28	10,5	2шт/70	26,40
		623,41	23,91	25,81	76,87		107,70

Шеф-Повар *Зюх*
 (подпись)

Мед. работник *ОС*
 (подпись)

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

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



МЕНЮ

на 4 - 5 Декабря 2 023 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 Сырбогатов	66,1	0,1	7,25	0,14		
2	Тост с сыром Гауда	83,19	4,46	3,59	12,41	1шт/10гр	8,97
3	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	195,17	6,46	8,05	24,03	17/14,5	16,25
4	Какао-напиток молочный с витам.С	82,05	3,62	2,95	10,09	180/5	17,78
5	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	200	15,20
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	47	1,38	0,68	8,16	1шт/100 мл	16,25
		554,41	18,92	25,02	66,53	20	2,93
	Обед						77,38
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	192,18	11,21	11,11	11,58	90	45,77
4	Пюре картофельное п/ф	154,33	3,52	5,05	23,6	160	21,59
5	Сок яблочный для детей 200мл "Мой"	92			23	1шт/200мл	21,49
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	47	1,38	0,68	8,16	20	2,94
7	Хлеб "Рябиனுшка" пшеничный витамин.	63,29	2,01	0,33	13,06	25	2,22
		727,69	33,37	24,24	92,97		168,72
		1 282,1	52,29	49,26	159,5	Итого за день	246,10
Вторник							
Завтрак							
1	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	404,99	22,48	18,75	41,81	150	64,29
2	Джем "Махеев" абрикосовый	54,4			13,4	20	9,37
3	Чай гречишный	0,01				200	0,74
4	Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	156	6	5	22	2шт/100гр	28,86
		615,4	28,48	23,75	77,21		103,26
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	157,37	8	9,73	9,24	250/20/5/1	43,75
3	Чахохбили "По-школьному" из филе кур. с томатами п/ф	93,99	11,18	3,64	3,92	50/40	59,39
4	Макаронные изделия отварные (рожки трубочки)	200,99	5,25	3,93	35,83	140	9,93
5	Напиток из сухофруктов	61,06	0,83	0,05	14,15	200/6	2,75
6	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,13
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	37,85	1,15	0,36	7,4	16	1,62
		651,82	28,76	22,29	82,2		142,84
		1 267,22	57,24	46,04	159,41	Итого за день	246,10

Шеф-Повар Зел
 (подпись)

Мед. работник _____
 (подпись)

Старший калькулятор Богомолова Е.Н.
 (подпись)

Старший калькулятор Грицюк О.М.
 (подпись)



И.Н. Марел

Согласовано:

Директор ММ
(подпись)
Для документов

МЕНЮ

на 6 - 7 Декабря 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед с 7-11

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Плов из говядины /овощи п/ф	374,5	18,75	16,16	38,56	50/150	81,47
2	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
3	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
4	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
5	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	44	1,4	0,2	9,2	20	1,87
		559,74	24,36	19,08	72,45		103,86
Обед							
1	Хрустящая свекла 15 гр. ТМ Зеленика	67,88	1,16	2,72	9,71	1/15	32,80
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	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
7	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
8	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	43,01	1,37	0,2	8,99	20	1,81
		611,71	26,99	18,6	82,52		142,24
		1 171,45	51,35	37,68	154,97	Итого за день	246,10
Четверг							
Завтрак							
1	Каша молочная ячневая с маслом	193,87	6,16	6,86	26,7	180/5	18,01
2	Какао-напиток молочный с витам.С	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,20
3	Йогурт с черникой питьевой инд.уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
4	Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	78	3	2,5	11	1шт/100гр	14,43
5	Батон нарезной в/с	59,57	1,77	0,69	11,52	23	2,45
6	Фрукт мандарин свежий	26,6	0,56	0,14	5,25	70	13,20
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	47	1,38	0,68	8,16	20	2,94
		561,09	19,29	16,32	83,72		87,03
Обед							
1	Огурцы свежие с зеленью	9,07	0,57	0,08	1,57	80	17,92
2	Свекольник с говядиной со сметаной п/ф	172,96	7,05	9,26	15,23	250/15/10	44,57
3	Котлета из мяса птицы с маслом сливоч. п/ф	148,51	11,64	7,5	13,34	90/5	52,40
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	Батон нарезной в/с	60,74	1,81	0,7	11,75	23	2,50
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	47	1,38	0,68	8,16	20	2,93
		747,08	26,75	24,84	132,29		159,07
		1 308,17	46,04	41,16	216,01	Итого за день	246,10

Шеф-Повар Зуб
(подпись)

Мед. работник _____
(подпись)

Старший калькулятор Богомолова Е.Н.
(подпись)

Старший калькулятор Грицюк О.М.
(подпись)



Общественное предприятие Комбинат школьного питания
 Центральный
 г. Тамбов
 И.Н. *Masell*



МЕНЮ

на 8 Декабря 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед с 7-11

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
Завтрак							
1	Блинчики с яблочной начинкой и бананом	205,66	3,46	5,63	35,39	1/80гр	35,93
2	Цикорий с молоком*	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
3	Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	156	6	5	22	2шт/100гр	28,86
4	Фрукт киви свежее	47	0,8	0,4	8,1	100	20,80
		495,4	13,32	13,53	78,28		99,15
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	Котлета рыбная из минтая с маслом	144,9	14,14	5,66	14,12	90/5	43,49
4	Рис припущенный с овощ. /лук, морковь/ п/ф	207,42	3,67	5,24	36,35	150	14,77
5	Сок яблоко-виноград восстановленный для детей 200мл "Сады Придонья"	92			23	1шт/200мл	25,25
6	Батон нарезной йодированный	63,25	1,77	0,62	12,37	23	2,69
7	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	28,9	0,95	0,16	5,92	14	1,22
		829,23	29,14	25,62	124,58		146,95
		1 324,63	42,46	39,15	202,86	Итого за день	246,10

Шеф-Повар *Zeh*
 (подпись)

Мед. работник _____
 (подпись)

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

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