

МЕНЮ

на 15 - 19 Января 2024 г. 1-Комплекс 107,70 Горячий завтрак с 7-11 лет Для

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Вымедтов	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сырбогатов	66,1	0,1	7,25	0,14		8,97
2	Тост с сыром Гауда	83,19	4,46	3,59	12,41	17/14,5	16,25
3	Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром в стиле Альфредо	135,74	9,7	8,73	4,57	110/40/30	57,23
4	Напиток тёплый из кураги	61,06	0,83	0,05	14,15	200	5,18
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	61,11	1,79	0,88	10,61	26	3,82
		488,1	19,78	23	53,58		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	Морковные палочки свежие 80гр	25,6	0,72	0,52	5,25	1шт/80гр	29,90
3	Котлета мясная /говядина, свинина/* лук п/ф	184,3	12,27	11	13,54	90	46,24
4	Картофельные шарики запеченные п/ф	232,28	4,6	7,09	63,48	150	17,93
5	Чай с апельсинами	2,16	0,05	0,01	0,41	200	1,24
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,13
7	Хлеб "Московский" ржаной	27,7	1,08	0,19	5,39	15	1,29
		589,34	20,45	26,56	97,55		107,70
Среда							
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	404,99	22,48	18,75	41,81	150	64,29
3	Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7 гр	46,2	0,98	1,19	7,84	2шт/7гр	10,41
4	Чай с ягодно-яблочной смесью	28,35	0,1	0,04	6,72	200	4,18
5	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	15,08
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,08
7	Хлеб "Изобилие" пшен. витаминиз.	68,51	2	0,9	11,04	21	2,69
		692,35	27,68	28,63	82,65		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Блинчики без начинки "Домашние"	67,31	1,08	5,05	4,4	1шт/45гр	10,76
2	Горбуша запеченая	179,89	22,84	8,29	3,5	90	73,04
3	Картофельные дольки запеченные п/ф	129,79	2,91	2,56	23,75	130	15,54
4	Напиток фруктовый (яблочный)	43,67	0,1	0,1	10,43	200/8	4,54
5	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	59,29	1,88	0,31	12,24	24	2,08
6	Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	44,4	1,4	0,24	9,16	20	1,74
		524,35	30,21	16,55	63,48		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Хрустящая тыква 15 гр. ТМ Зеленика	70,53	1,04	4,23	5,88	15	35,75
2	Плов из свинины п/ф	353,05	13,83	14,41	41,35	40/160	47,99
3	Напиток тёплый из шиповника	69,38	0,54	0,22	13,72	200	4,88
4	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	15,08
5	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	68,13	2,16	0,35	14,06	27	2,39
		631,89	19,51	19,59	89,31		107,70

Шеф-Повар

Заб
 (подпись)

Старший
 калькулятор

Грицюк
 (подпись) Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Старший
 калькулятор

Грицюк
 (подпись) Грицюк О.М.



Утверждаю:
 Центральный
 Комбинат школьного питания
 И.Н. *Масал*

Согласовано:



МЕНЮ

на 15 - 19 Января 2024 г. 2-Комплекс 107,70 Горячий завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	195,17	6,46	8,05	24,03	180/5	17,78
2	Варенье из яблок (для каши)	23,37	0,06	0,06	5,54	20	2,48
3	Какао-напиток молочный, витам.13 с зефирками	79,1	3,87	2,95	9,1	200/5	26,86
4	Сок яблочный восстановленный осветленный "Сады Придонья" 125 мл	56,25					
5	Круассан мини 25 гр	81,5	1,9	4	9	1шт/125мл	15,57
6	Фрукт мандарин свежий	26,6	0,56	0,14	5,25	1шт/25гр	28,38
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	55,19	1,62	0,8	9,58	70	13,20
		517,18	14,47	16	76,25	23	3,43
							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	Наггетсы куриные хрустящие	203,3	9	11,39	16,21	90	56,51
3	Овощи тушеные	55,94	2,67	1,17	8,23	150	13,88
4	Напиток тёплый из шиповника	69,38	0,54	0,22	13,72	200	4,88
5	Йогурт яблоко -тархун питьевой уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	63,88	2,03	0,62	11,65	25	2,66
		532,6	17,14	23,15	60,95		
							107,70
Среда							
Завтрак							
1	Морковные палочки свежие 80гр	25,6	0,72	0,52	5,25	1шт/80гр	29,90
2	Говядина с картофелем в стиле шурпа п/ф	210,22	13,85	10,46	15,07	40/160	68,78
3	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
4	Хлеб "Абсолют" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,08
5	Хлеб "Изобилие" пшен. витаминиз.	109,41	3,19	1,43	17,63	33	4,28
		415,37	19,2	12,76	52,25		
							107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	192,18	11,21	11,11	11,58	90	45,51
2	Полба припущенная	30,89	0,05	3,38	0,07	140	17,47
3	Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	42,92	0,25	0,1	9,81	200/8	8,85
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 "Рябинушка" пшеничный витамин.	53,31	1,69	0,27	11	21	1,87
6	Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	44,4	1,4	0,24	9,16	20	1,74
7	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль клюквенный 11гр Dr Corner	34,1	0,66	0,11	7,59	1шт/11гр	16,01
		478,7	18,16	17,71	60,91		
							107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Хрустящая морковь 15 гр. ТМ Зеленика	72,69	0,29	3,09	10,94	1/15	35,75
2	Запеканка картофельная с рыбой горбуша пф	264,65	16,6	9,5	31,43	210	64,80
3	Чай яблочно-смородиновый	28,5	0,07	0,04	6,84	200	3,98
4	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	35,34	1,14	0,19	7,26	17	1,41
5	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,76
		451,58	19,7	13,08	66,87		
							107,70

Шеф-Повар *ЗМ*
 (подпись)

Мед. работник _____
 (подпись)

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

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



МЕНЮ

на 15 - 16 Января 2 024 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						
2	Сыробогатов						
1	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	Цикорий с молоком*	195,17	6,46	8,05	24,03	180/5	17,78
5	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
7	Фрукт апельсин свежий	47	1,38	0,68	8,16	20	2,94
		86	1,8	0,4	16,2	200	33,27
	Обед	645,1	20,16	24,97	85,43		109,02
1	Огурцы свежие с зеленью						
2	Суп лапша с филе с куриным п/ф	9,07	0,57	0,08	1,57	80	17,92
3	Печень тушеная в соусе с овощами п/ф	121,87	5,48	4,93	13,81	250/20	33,65
4	Пюре картофельное п/ф	132,19	13,68	5,75	6,25	50/50	38,45
5	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	144,69	3,3	4,73	22,12	150	20,24
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	92			23	200	22,01
7	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	47	1,38	0,68	8,16	20	2,94
		44,31	1,41	0,2	9,26	20	1,87
		591,13	25,82	16,37	84,17		137,08
		1 236,23	45,98	41,34	169,6	Итого за день	246,10
Вторник							
Завтрак							
1	Джем "Махеев" клубничный						
2	Запеканка из творога*	54,4			13,4	20	9,37
3	Чай с ягодно-яблочной смесью	289,75	21,12	14,89	23,03	150	60,34
4	Йогурт яблоко -тархун питьевой уп 100гр	28,35	0,1	0,04	6,72	200	4,18
5	Фрукт яблоко свежее	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
6	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
7	Хлеб "Московский" ржаной	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,13
		37,4	1,46	0,26	7,28	20	1,74
	Обед	582,1	27,51	18,59	80,57		109,61
1	Овощи свежие порционно (помидоры)	19,2	0,88	0,16	3,04	80	27,42
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	142,93	6,37	6,64	14,38	250/20	32,27
3	Рыбные палочки из филе минтая п/ф	120,39	8,1	2,7	17,13	90	41,70
4	Рис припущенный	199,6	3,55	4,13	37,07	150	11,95
5	Напиток из сухофруктов	61,06	0,83	0,05	14,15	200/6	2,75
6	Кекс для детского питания с начинкой 33г	142,52	1,83	7,33	17,32	1шт/33гр	13,77
7	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	117,12	3,72	1,14	21,37	46	4,88
8	Хлеб "Московский" ржаной	37,4	1,46	0,26	7,28	20	1,75
		840,22	26,74	22,41	131,74		136,49
		1 422,32	54,25	41	212,31	Итого за день	246,10

Шеф-Повар

ЗМ
(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

Богомолова Е.Н.
(подпись) Богомолова Е.Н.

Старший
калькулятор

Грицюк О.М.
(подпись) Грицюк О.М.



МЕНЮ

на 17 - 18 Января 2 024 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак-обед с 7-11

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена
Среда						
Завтрак						
1	Масло сладко-сливочное инд.уп. 10 гр Сырбогатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр 8,97
2	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	271,56	13,83	14,3	21,55	180 38,15
3	Кофейный напиток с молоком	82,44	3,09	2,52	11,68	200 11,53
4	Кисломолочный напиток "Снежок" инд.уп. 100гр	78	3	2,5	11	1шт/100гр 14,43
5	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	46,65	1,35	0,33	8,88	20 2,03
6	Хлеб "Изобилие" пшен. витаминиз.	65,8	1,92	0,86	10,6	20 2,57
	Обед	610,55	23,29	27,76	63,85	77,68
1	Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	109,04	6,69	6,98	4,86	50/30 27,00
2	Суп гороховый с говядиной и гренками п/ф	226,15	10,41	6,99	31,02	250/10/10 29,65
3	Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами п/ф	93,99	11,18	3,64	3,92	50/40 59,39
4	Макаронные изделия отварные (рожки трубоч)	215,34	5,62	4,21	38,39	150 10,64
5	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, восстан. "Мой" 1 л	92			23	200 22,01
6	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80 15,08
7	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20 2,08
8	Хлеб "Изобилие" пшен. витаминиз.	65,8	1,92	0,86	10,6	20 2,57
		880,52	37,84	23,18	126,89	168,42
		1 491,07	61,13	50,94	190,74	Итого за день 246,10
Четверг						
Завтрак						
1	Сыр плавленый порц. "Дружба"	40,63	1,46	3,25	1,46	16,25/1 8,96
2	Какао-напиток молочный с витам. 13	82,05	3,62	2,95	10,09	200 15,67
3	Блинчики с вишневой начинкой	225,66	3,22	6,75	39,23	1/80гр 35,25
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100 11,05
5	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17 1,50
	Обед	438,18	10,06	13,57	69,42	72,43
1	Хрустящая морковь 15 гр. ТМ Зеленика					1/15 35,75
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	170,83	8,11	10,45	10,9	250/20/10 47,74
3	Азу из говядины "По-новому" п/ф	205,23	15,28	14,68	3	50/40 76,44
4	Гречка отварная	148,81	4,96	4,43	22,33	130 7,56
5	Напиток из сухофруктов	61,06	0,83	0,05	14,15	200/6 2,75
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	48,18	1,53	0,25	9,94	19 1,69
7	Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	44,4	1,4	0,24	9,16	20 1,74
		678,51	32,11	30,1	69,48	173,67
		1 116,69	42,17	43,67	138,9	Итого за день 246,10

Шеф-Повар _____
 (подпись)

Мед. работник _____
 (подпись)

Старший калькулятор _____
 Богомолова Е.Н.

Старший калькулятор _____
 Грицок О.М.



МЕНЮ

на 19 Января 2 024 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед 87-11

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
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	196,09	5,32	6,78	28,25	180/5	20,06
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	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	15,08
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	85,68	2,72	0,44	17,68	34	3,01
7	Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	44,4	1,4	0,24	9,16	20	1,74
		583,41	16,04	19,87	85,02		83,22
Обед							
1	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры, перец)	15,7	0,8	0,11	2,69	30/30/20	28,83
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	Шницель из мяса /говядина, свинина/ лук п/ф *	184,3	12,27	11	13,54	90	46,24
4	Пюре картофельное п/ф	154,33	3,52	5,05	23,6	160	21,59
5	Сок яблоко-персик обогащен пектином восстан. "Сады Придонья" 200 мл	112,5			27,5	1шт/200мл	25,23
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	63,57	2,02	0,33	13,12	25	2,23
7	Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	44,4	1,4	0,24	9,16	20	1,75
		853,56	27,9	30,55	120,15		162,88
		1 436,97	43,94	50,42	205,17	Итого за день	246,10

Шеф-Повар

З.И.
 (подпись)

Мед. работник

 (подпись)

Старший
 калькулятор

Богомолова Е.Н.
 Богомолова Е.Н.

Старший
 калькулятор

Грицюк О.М.
 Грицюк О.М.