

Утверждаю: И.Н. Мазил  
 Акционерное общество Комбинат школьного питания  
 Центральный

Согласовано:  
 Директор Грицок О.М.  
 (подпись)

**МЕНЮ**

на 16 - 20 Октября 2023 г. 1-Комплекс 107,7 Завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Завтрак</b>							
1	Наггетсы куриные хрустящие	203,3	9	11,39	16,21	90	50,49
2	Макаронные изделия отварные (рожки трубочки)	215,34	5,62	4,21	38,39	150	10,64
3	Чай яблочно-брусничный	28,6	0,06	0,05	6,89	200	4,08
4	Шоколад молочный kinder макси 21гр	118,86	1,83	7,35	11,24	1шт/21гр	37,39
5	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	47	1,38	0,68	8,16	20	2,94
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	50,77	1,62	0,23	10,62	23	2,16
		<b>663,87</b>	<b>19,51</b>	<b>23,91</b>	<b>91,51</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное /порционнo/	66,2	0,1	7,25	0,14	10	9,20
2	Каша рисовая с маком (с вареньем или джемом)	192,59	5,4	8,86	27,12	200/5	19,84
3	Варенье из яблок (для каши)	23,37	0,06	0,06	5,54	20	2,48
4	Цикорий с молоком*	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
5	Йогурт клубника+земляника питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	64,84	2,06	0,63	11,83	25	2,70
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	1,48	0,46	9,5	20	2,08
8	Яблоки резанные дольки 80гр	37,6	0,32	0,32	7,84	1шт/80гр	37,04
		<b>593,94</b>	<b>15,28</b>	<b>20,58</b>	<b>85,76</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр плавленый порционный "Дружба"	40,63	1,46	3,25	1,46	16/1	8,96
2	Говядина с картофелем и томатом в стиле шурпа п/ф	212,57	13,96	10,49	15,38	40/160	74,09
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	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	94,96	3,02	0,43	19,85	43	4,04
		<b>530,52</b>	<b>23,47</b>	<b>16,94</b>	<b>70,84</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Шницель из мяса /говядина, свинина/ лук п/ф *	184,3	12,27	11	13,54	90	43,75
2	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/	179,23	5,34	6,63	24,53	150	12,94
3	Напиток тёплый из брусники	43,42	0,18	0,13	10,03	200/8	12,93
4	Сок яблочно-вишневый д/п "Сады Придонья" 125 мл	56,25			13,75	1шт/125мл	15,60
5	Творог обогащенный "Растишка" Клубника - банан вкус с пломбир инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,08
7	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	98,42	2,87	1,29	15,85	30	3,84
		<b>655,32</b>	<b>24,74</b>	<b>20,96</b>	<b>92,06</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное /порционнo/	66,2	0,1	7,25	0,14	10	9,20
2	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	351,68	19,48	18,3	36,25	130	55,74
3	Чай яблочно-вишневый	28,9	0,06	0,03	7,01	200	2,89
4	Джем "Махеев" клубничный	54,4			13,4	20	9,37
5	Батон нарезной в/с	56,61	1,68	0,66	10,95	22	2,33
6	Фрукт яблоко свежее	51,7	0,44	0,44	10,78	110	12,16
7	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль клюквенный 11гр Dr Kornej	34,1	0,66	0,11	7,59	1шт/11гр	16,01
		<b>643,59</b>	<b>22,42</b>	<b>24,79</b>	<b>86,12</b>		<b>107,70</b>

Повар-бригadier Зел  
 (подпись)

Экономист по ценам Грицок О.М.  
 (подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_

Экономист по ценам Грицок О.М.  
 (подпись)



### МЕНЮ

на 16 - 20 Октября 2 023 г. 2-Комплекс 107,7 Завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр						
2	Сыробогатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
3	Тост с сыром Гауда	83,19	4,46	3,59	12,41	17/14,5	16,25
4	Каша пшеничная молочная с маслом	160,72	4,93	7,76	17,58	180/5	18,48
5	Какао-напиток молочный с витам.С	73,85	3,26	2,66	9,08	180	13,68
6	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
7	Фрукт банан свежий	177,6	2,78	0,93	38,85	185	31,89
	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	34,87	1,02	0,5	6,05	15	2,18
		<b>677,23</b>	<b>19,45</b>	<b>25,19</b>	<b>95,81</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Огурцы свежие с зеленью	9,07	0,57	0,08	1,57	80	17,92
2	Терттели мясные (говядина, свинина) п/ф	192,18	11,21	11,11	11,58	90	43,10
3	Пюре картофельное п/ф	173,63	3,96	5,68	26,54	180	24,29
4	Чай ройбуш	0,13				200	1,19
5	Творог обогащенный "Растишка" Клубника - абрикос инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
6	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	61,72	1,96	0,6	11,26	24	2,57
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	1,48	0,46	9,5	20	2,07
		<b>531,23</b>	<b>21,88</b>	<b>19,5</b>	<b>65,71</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Морковные палочки свежие 80гр	25,6	0,72	0,52	5,25	1шт/80гр	29,90
2	Нагетсы куриные хрустящие	253	11,2	14,18	20,17	112	62,84
3	Гречка отварная	137,36	4,58	4,09	20,61	120	6,98
4	Напиток тёплый из вишни	40,43	0,18	0,05	9,57	180	6,30
5	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	39,72	1,26	0,18	8,31	18	1,68
		<b>496,11</b>	<b>17,94</b>	<b>19,02</b>	<b>63,91</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка картофельная с рыбой (горбуша) п.ф.	268,52	16,38	9,73	32,18	215	66,34
2	Чай яблочно-смородиновый	28,5	0,07	0,04	6,84	200	4,18
3	Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
5	Хлеб "Абсолют" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,08
6	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	83,08	2,42	1,09	13,38	25	3,25
		<b>548,9</b>	<b>23,45</b>	<b>14,1</b>	<b>82,3</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Свинина тушеная в томате с перцем болгарским	213,44	12,49	16,35	3,36	50/40	48,90
2	Овощи припущенные	159,91	3,53	4,2	26,88	180	21,20
3	Напиток фруктовый (яблочный) с/м	43,67	0,1	0,1	10,43	200/8	7,82
4	Пюре фруктовое яблоко ТМ "Сады придонья" 125 гр	69,75			17,44	1шт/125гр	24,36
5	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	91,5	2,91	0,89	16,69	36	3,81
6	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
		<b>618,67</b>	<b>20,33</b>	<b>21,76</b>	<b>83,1</b>		<b>107,70</b>

Повар-бригадир *Zul*  
 (подпись)  
 Мед. работник \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Экономист по ценам *Грицок* Грицок О.М.  
 (подпись)  
 Экономист по ценам *Грицок* Грицок О.М.  
 (подпись)



**МЕНЮ**

на 16 - 17 Октября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Тост с сыром и свежими овощами (тост.хл,огур,сыр Гауда слайсы)	84,84	4,56	3,61	12,69	17/15/14,5 с	19,55
2	Каша пшеничная молочная с маслом	174,9	5,47	8,22	19,52	200/5	20,02
3	Какао-напиток молочный с витам.С	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,20
4	Напиток кисломолочный "Снежок"	156	6	5	22	200	20,32
	<b>Обед</b>	<b>497,79</b>	<b>19,65</b>	<b>19,78</b>	<b>64,3</b>		<b>75,09</b>
1	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	14	0,72	0,12	2,28	40/40	22,55
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	178,81	8,11	10,45	12,9	250/20/10	48,04
3	Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом п/ф	203,9	11,92	14,56	10,78	90/5	47,70
4	Макаронные изделия отварные (рожки трубочки)	215,34	5,62	4,21	38,39	150	10,64
5	Напиток из кураги	61,06	0,83	0,05	14,15	200	5,18
6	Фрукт банан свежий	177,6	2,78	0,93	38,85	185	31,89
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	47	1,38	0,68	8,16	20	2,94
8	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	48,65	1,55	0,22	10,17	22	2,07
		946,36	32,91	31,22	135,68		171,01
		<b>1 444,15</b>	<b>52,56</b>	<b>51</b>	<b>199,98</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Блинчики с яблочной начинкой и бананом	205,66	3,46	5,63	35,39	1/80гр	35,93
2	Каша рисовая с маком (с вареньем или джемом)	192,59	5,4	6,86	27,12	200/5	19,84
3	Варенье из яблок (для каши)	23,37	0,06	0,06	5,54	20	2,48
4	Кофейный напиток с молоком (цикорий)	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
5	Фрукт груша свежая	79,9	0,68	0,51	17,51	170	45,31
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	30,14	0,92	0,29	5,89	12	1,28
	<b>Обед</b>	<b>618,4</b>	<b>13,58</b>	<b>15,85</b>	<b>104,24</b>		<b>118,40</b>
1	Винегрет овощной п/ф	101,3	1,09	8,06	6,15	80	13,86
2	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками, сыром п/ф	183,86	4,87	13,33	10,98	250	32,41
3	Фрикасе из филе куриного п/ф	140,95	11,15	9,48	2,65	50/40	56,10
4	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/	179,23	5,34	6,63	24,53	150	12,94
5	Напиток тёплый из клубники и вишни	43,27	0,2	0,08	10,17	200/8	8,18
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,13
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	1,48	0,46	9,5	20	2,08
		748,41	25,76	38,54	73,32		127,70
		<b>1 366,81</b>	<b>39,34</b>	<b>54,39</b>	<b>177,56</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Повар-бригадир

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Экономист по ценам

(подпись)

Грицюк О.М.

Экономист по ценам

(подпись)

Грицюк О.М.



Согласовано:

Директор

(подпись)

## МЕНЮ

на 18 - 19 Октября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом сливочным (батон в/с) С	125,77	1,87	7,94	11,66	23 б/10 м	12,21
2	Омлет запеченный натуральный	216,25	15,4	15,87	2,96	150	38,00
3	Напиток из сухофруктов	61,06	0,83	0,05	14,15	200	2,75
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
5	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
		490,48	19,8	24,48	46,87		65,62
<b>Обед</b>							
1	Морковные палочки свежие 80гр	25,6	0,72	0,52	5,25	1шт/80гр	29,90
2	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной п/ф	200,5	8,58	10,67	17,36	250/20/10	51,35
3	Азу из свинины "По-новому" п/ф	203,21	12,42	15,36	3	50/40	44,17
4	Пюре картофельное п/ф	144,69	3,3	4,73	22,12	150	20,24
5	Напиток из ягод клюквенно-брусничный	41,17	0,15	0,09	9,47	200	14,59
6	Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
8	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	55,71	1,77	0,25	11,65	25	2,37
		792,18	31,14	34,34	88,85		180,48
		1 282,66	50,94	58,82	135,72	Итого за день	246,10
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с джемом и маслом сливочным (батон в/с)	180,97	1,97	7,94	25,98	23/10/20	18,53
2	Запеканка из творога*	294,17	21,12	15,38	23,03	150	60,43
3	Соус клубничный	22,24	0,09	0,05	5,25	20	4,28
4	Кефир	106	5,8	5	8	200	17,22
5	Чай с ягодно-яблочной смесью	29,15	0,11	0,03	6,31	200	3,21
		632,53	29,09	28,4	68,57		103,67
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежей капусты с морковью п/ф	72,1	1,25	4,03	7,61	80	6,27
2	Суп картофельный с горохом, с говядиной, гречками* п/ф	262,12	13,44	9,57	31,19	250/20/10	44,14
3	Шницель натуральный из горбуши п/ф	133,82	16,81	6,92	5,83	90	56,27
4	Рис припущенный с овощ. /лук, морковь/ п/ф	201,87	3,66	4,64	36,34	150	14,00
5	Напиток 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 "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,08
8	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	88,17	2,57	1,15	14,2	27	3,44
		913,94	40,34	27,1	128,22		142,43
		1 546,47	69,43	55,5	196,79	Итого за день	246,10

Повар-бригадир

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Экономист по ценам

(подпись)

Грицюк О.М.

Экономист по ценам

(подпись)

Грицюк О.М.



### МЕНЮ

на 20 Октября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром (батон в/с)	132,37	6,41	6,59	11,52	23/20	18,85
2	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	246,6	7,08	7,3	37,93	200/5	21,32
3	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
4	Десерт творожный /Абсолют/ в инд. уп.	180	8	10	13	1 шт/100 г	39,00
5	Фрукт яблоко свежее	51,7	0,44	0,44	10,78	110	12,16
6	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,60
		673,41	23,29	24,56	86,73		95,59
<b>Обед</b>							
1	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	52,85	0,55	5,03	1,54	75/5/1	17,99
2	Уха "Рыбацкая" с горбушей /филе/ (ов. п/ф)	167,59	14,06	6,99	12,05	200/50	57,09
3	Котлета из мяса птицы с маслом сливоч. п/ф	148,51	11,64	7,5	13,34	90/5	47,36
4	Перловка отварная с овощами п/ф	185,53	4,19	5,81	29,03	150	12,10
5	Кисель из вишни	60,57	0,06	0,2	14,54	200	12,30
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	49,71	1,58	0,49	9,07	19	2,07
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,60
		705,16	33,38	26,24	87,87		150,51
		1 378,57	56,67	50,8	174,6	Итого за день	246,10

Повар-бригадир *Зуб*  
 (подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Экономист по ценам *Богомолова Е.Н.*  
 (подпись)

Экономист по ценам *Грицюк О.М.*  
 (подпись)